

第2次健康うつのみや21

中間評価

健康で
愉快だ
宇都宮

UTSUNOMIYA

平成30年3月

宇都宮市

目 次

第1章 はじめに	1
I 第2次健康うつのみや21計画の策定の趣旨	1
第2章 中間評価の目的と方法	2
I 中間評価の目的	2
II 中間評価の方法	3
第3章 中間評価の結果	6
I 評価及び課題	6
1 全体評価	7
2 基本方向別・分野別評価	8
(1) 基本方向1「生活習慣の改善」	8
栄養・食生活	8
身体活動・運動	9
休養・こころの健康	10
歯・口腔の健康	11
たばこ	12
アルコール	13
(2) 基本方向2「生活習慣病の発症予防・重症化予防」	14
NCD（非感染性疾患）	15
i 循環器疾患	16
ii 糖尿病	17
iii がん	18
iv COPD（慢性閉塞性肺疾患）	19
v CKD（慢性腎臓病）	20
(3) 基本方向3「社会生活を営むために 必要な機能の維持及び向上」	21
次世代の健康	22
高齢者の健康	23
(4) 基本方向4「健康を支え、守るための社会環境の整備」	24
地域のつながり・支え合い	25
企業・団体等の積極参加の推進	26

第4章 後期期間における重点化する取組	27
第5章 中間評価に伴う評価指標（目標項目・目標値）設定の整理	31
I 中間評価に伴う評価指標（目標項目・目標値）設定の考え方	31
II 中間評価に伴う評価指標（目標項目・目標値）設定結果	32
第6章 中間評価に伴う見直し	37
I 基本方向1「生活習慣の改善」	39
1 栄養・食生活	40
2 身体活動・運動	42
3 休養・こころの健康	44
4 歯・口腔の健康	46
5 たばこ	48
6 アルコール	50
II 基本方向2「生活習慣病の発症予防・重症化予防」	52
1 NCD（非感染性疾患）	53
(1) 循環器疾患	55
(2) 糖尿病	57
(3) がん	59
(4) COPD（慢性閉塞性肺疾患）	61
(5) CKD（慢性腎臓病）	63
III 基本方向3「社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上」	65
1 次世代の健康	66
2 高齢者の健康	68
IV 基本方向4「健康を支え、守るための社会環境の整備」	70
1 地域のつながり・支え合い	71
2 企業・団体等の積極参加の推進	73
第7章 おわりに	75
◆ 参考資料	76
1 中間評価の過程	76
2 後期期間における主な事業一覧	77
3 施策事業の体系（後期期間）	79
4 市民の健康の状況	88
5 平成29年度市民健康等意識調査[調査票]	104
6 平成29年度健康づくりに関する事業所アンケート[調査票]	126

第1章

はじめに

I 第2次健康うつのみや21計画の策定の概要

第2次健康うつのみや21計画は、すべての市民が住み慣れた地域社会の中で、生涯にわたって健やかに暮らすことができる「ともに支え合う、健康で幸せなまちづくり」を目指し、「健康寿命の延伸」を基本目標に設定しています。

その基本目標を達成するために、第1次健康うつのみや21計画から、生活習慣の改善に引き続き取り組むとともに、NCD（非感染性疾患）の発症予防・重症化予防や次世代・高齢者の健康づくりの推進、また、地域、企業・団体等とともに地域社会全体で健康を守る環境を整えることを基本方向として設定しています。

- ・ **計画期間** 2013（平成25）年度から2022年度まで
- ・ **基本理念** 「ともに支え合う、健康で幸せなまちづくり」
- ・ **基本目標** 健康寿命の延伸（平均寿命の増加分を上回る健康寿命の増加を目指す）
- ・ **基本方向** 基本目標の実現に向け、以下の4つの基本方向を設定
 - 基本方向1 生活習慣の改善
 - 基本方向2 生活習慣病の発症予防・重症化予防
 - 基本方向3 社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上
 - 基本方向4 健康を支え、守るための社会環境の整備
- ・ **分野** 基本方向の推進のため、11分野を設定し、目標指標を分野ごとに設定
 - ① 栄養・食生活
 - ② 身体活動・運動
 - ③ 休養・こころの健康
 - ④ 歯・口腔の健康
 - ⑤ たばこ
 - ⑥ アルコール
 - ⑦ NCD（非感染性疾患）
 - ⑧ 次世代の健康
 - ⑨ 高齢者の健康
 - ⑩ 地域のつながり・支え合い
 - ⑪ 企業・団体等の積極参加の促進

※NCDには、5項目（循環器疾患、糖尿病、がん、COPD、CKD）の設定あり
- ・ **ライフステージ** 市民が分かりやすく、取組を実践しやすいよう、ライフステージごとの取組を設定（6つに分類）
 - ・ 乳幼児期（0～5歳）
 - ・ 小学校期（6～11歳）
 - ・ 中学・高校期（12～17歳）
 - ・ 青年期（18～39歳）
 - ・ 壮年期（40～64歳）
 - ・ 高齢期（65歳以上）

第2章

中間評価の目的と方法

I 中間評価の目的

第2次健康うつのみや21計画の策定後、国において、地域包括ケアシステムの推進や産後ケアの充実が位置付けられたことや、年々増加傾向にある糖尿病患者の発症予防・重症化予防に向けた糖尿病性腎症重症化予防プログラムが策定され、栃木県でも栃木県糖尿病重症化予防プログラムが策定されるなど、健康づくりを取り巻く環境は大きく変化しています。

本市においては、第2次健康うつのみや21計画の基本目標である「健康寿命の延伸（平均寿命の増加分を上回る健康寿命の増加）」に向け、さまざまな取組を行っているところですが、「本計画の推進によって、市民の健康度がどのくらい向上したのか」を、計画期間（2013〔平成25〕年度から2022年度）の中間年度（2017〔平成29〕年度）において評価することとしています。

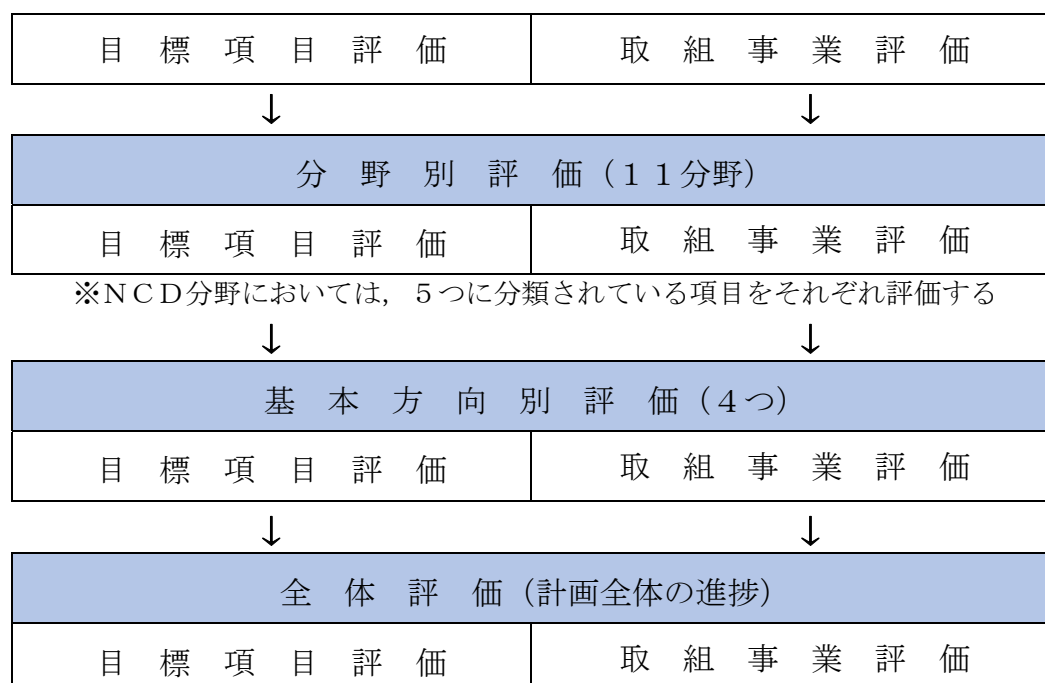
今年度、計画の中間年度を迎えることから、計画をより着実に推進するために、取組事業の進捗状況及び市民健康等意識調査や事業所アンケートの結果、既存統計資料から、目標値の進捗状況を把握し、本市の課題を整理するとともに、後期期間（2018〔平成30〕年度から2022年度）における取組事業及び評価指標の見直しも行いました。

II 中間評価の方法

2013（平成25）年度から2017（平成29）年度までの前期期間における取組事業の進捗状況（アウトプット）及び目標値の進捗状況（アウトカム）について、評価を行いました。

1 取組事業及び目標項目における中間評価手順

以下のとおり評価を実施しました。



2 取組事業及び目標項目における中間評価基準

(1) 取組事業評価

- ・ 分野・基本方向・ライフステージごとに各取組事業の事業実績を図るために活動指標（アウトプット）を設定し、毎年度に目標達成度を評価し、総合的に全体評価を行うものです。
- ・ 中間評価においては、前期期間（2013[平成25]年度から2017[平成29]年度）のうち、中間評価実施時における直近の事業実績（主に

2016[平成28]年度)について、「各取組事業の評価基準」を基に評価しました。

ア 各取組事業の評価基準

区分	説明等	評価コメント
A	活動指標に対して、90%以上の達成状況であるもの	順調
B	活動指標に対して、70%以上90%未満の達成状況であるもの	概ね順調
C	活動指標に対して、70%未満の達成状況であるもの	やや遅れている

イ 基本方向別・分野別・ライフステージ別の取組事業の評価基準

アの「各取組事業の評価基準」を基に、基本方向別・分野別・ライフステージ別にA・B評価を合計した割合により、下記のとおり評価します。

	説明等	評価コメント
A・B評価となったものを合計した割合	90%以上	順調
	65%以上90%未満	概ね順調
	65%未満	やや遅れている

(2) 分野別の目標項目の達成状況評価

- 市民の健康度の改善状況を評価するために、目標項目・重点目標項目（アウトカム）を分野別に設定し、目標項目ごとに2022年度（計画終了年度）の目標値を設定しています。
- 中間評価においては、直近の実績値（主に2016[平成28]年度）を計画策定時の実績値（主に2011[平成23]年度）や、計画終了年度（2022年度）の目標値との比較により、「目標項目評価基準」を基に評価しました。

ア 目標項目評価基準

区 分	説明及び評価コメント
a	目標値に達している
b	目標値に向け，改善傾向にある
c	策定時の状況から変化がみられない（策定時実績値±1.0%以内）
d	策定時の状況を下回っている

イ 分野別評価基準

アの「目標項目評価基準」を基に，各分野における重点目標項目（優先的に取り組むべきもの）を点数化し，平均点を算出したものを下記のとおり評価しました。

なお，重点目標項目の点数化は，a→4点，b→3点，c→2点，d→1点として算出しました。

区 分	説 明 等	評価コメント
A	平均4点	目標を達成している
B	平均2点以上4点未満	目標に向け，改善傾向にある
C	平均1点より大きく2点未満	策定時の状況から変化がみられない
D	平均1点	策定時の状況を下回っている

例) 重点目標項目が3項目あり，aが2項目，cが1項目の場合

$$\{(4点 \times 2項目) + (1点 \times 1項目)\} \div 3項目 = 平均3点 \Rightarrow \text{評価} \boxed{B}$$

ウ 基本方向別評価

分野別評価を基に，各基本方向における総合的な評価を実施しました。



第3章

中間評価の結果

I 評価及び課題

1 全体評価

【取組事業の進捗状況】

- ・ 順調

【指標と目標値】

項目		実績値 (2010[H22]年)	現状 (2013[H25]年)	増減	目標値 (2022年度)	
健康寿命 の延伸	男性	健康寿命	78.47 歳	78.58 歳	0.11 歳	平均寿命の増 加分を上回る 健康寿命の増 加
		平均寿命	79.81 歳	79.88 歳	0.07 歳	
	女性	健康寿命	83.16 歳	83.17 歳	0.01 歳	
		平均寿命	86.06 歳	86.04 歳	▲0.02 歳	

【全体評価】

現状	<p>健康寿命は「男性0.11歳増・女性0.01歳増」、平均寿命は「男性0.07歳増・女性0.02歳減」であったため、健康寿命の増加分が平均寿命の増加分を男女ともに上回ったため、順調に推移している。</p> <p>※国は、平成22年、平成25年、平成28年の3時点での値に基づき評価実施予定。</p>
評価	<p>健康を意識した食生活や運動など、生活習慣の改善に向けた市民の関心が高まっていることや成人の肥満も改善傾向にあること、地域における健康づくり活動への参加者の増加など、4つの基本方向については概ね順調に進捗しており、健康寿命の延伸に向け、計画全体は順調に推進されていると考えられる。</p> <p>しかしながら、特に青壮年期における「身体活動・運動」分野や「糖尿病」分野においては、改善に向けた更なる強化が必要であることから、後期期間においては、青壮年期における運動習慣や望ましい食生活の定着化、糖尿病対策などの取組を強化し、健康寿命の延伸に繋げていく。</p>

2 基本方向別・分野別評価

(1) 基本方向1「生活習慣の改善」

【取組事業の進捗状況】

- ・ 順調

【分野別評価】

	栄養 ・食生活	身体活動 ・運動	休養・ こころの健康	歯・ 口腔の健康	たばこ	アルコール
評 価	B	C	B	B	B	B

【基本方向別評価と課題】

評価	<p>「身体活動・運動」においては、健康を意識して身体を動かす人の割合は増加しているなど、全体的に生活習慣は改善の方向にあるが、特に青壮年期においては、継続して運動している人の割合は減少しており、運動習慣の定着に向けた取組を強化する必要がある。</p>
課題	<ul style="list-style-type: none"> ・ 青壮年期における望ましい食生活や運動習慣の定着化が改善されていない状況にあることから、青壮年期の「栄養・食生活」「身体活動・運動」への取組を強化する必要がある。 ・ 産後期は、母子の愛着形成に大切な時期であるが、産後期の母親は精神的に不安定になりやすく、産後うつ発症リスクが高まるため、母親の心身の安定や、子どもの健やかな育ちを支援する必要がある。 ・ 歯周病は成人期以降の歯の喪失の原因となるほか、糖尿病との関連性も考えられるため、成人期の歯周病についてより一層の対策が必要であることから、定期的な歯科健診の受診や歯科口腔保健に関する知識の普及に取り組む必要がある。 ・ 40・50歳代はアルコールを日課として摂取している割合が半数以上であることから、職域[*]と連携するなど、壮年期への適正飲酒に関する正しい知識の普及啓発やアルコールの害についての理解促進など、職域と連携した取組が必要である。

※職域（職域保険）…被保険者を職場単位でとらえて保険集団を組織したもの

ア 栄養・食生活

【取組事業の進捗状況】

- 概ね順調

【主な目標項目評価】

項目		策定時 (2011[H23]年度)	現状 (2017[H29]年度)	目標値 (2022年度)	目標 項目 評価
◎朝ごはんを毎日食べる 人の割合	幼児	93.8%	93.3% (H28年度)	100%	c
	小学6年	95.8% (H22年度)	95.5% (H28年度)	100%	c
	中学3年	93.3% (H22年度)	93.4% (H28年度)	100%	c
	高校生	85.2%	85.1% (H28年度)	100%	c
	20代	57.8%	59.5% (H28年度)	85.0%	b
	30代	76.7%	74.6% (H28年度)	85.0%	c
◎食事バランスガイド等を参考に食生活 を実践する成人の割合		36.2%	24.1% (H28年度)	60.0%	d
◎「食育」に取り組んで いる人の割合	幼児・小学生の保護者	51.5%	64.2%	90.0%	b
	成人	28.9%	38.8%	62.0%	b
・毎食、野菜料理を食べる成人の割合		26.6%	17.3%	57.5%	d
・飲食店等を利用する時に栄養成分表示 を参考にする成人の割合		40.7%	81.8%	68.0%	a

【分野別評価】

現状	<ul style="list-style-type: none"> 「朝ごはんを毎日食べる人の割合」においては、20歳代では改善傾向、その他の世代では、策定時と比較し変化が見られなかった。また、20・30歳代は他の年代と比較し低い状況であった。 「食事バランスガイド等を参考に食生活を実践する成人の割合」においては、策定時と比較し、12.1ポイント減少していた。 『「食育」に取り組んでいる人の割合』においては、幼児・小学生の保護者では12.7ポイント、成人では9.9ポイント増加し、改善傾向が認められた。 「毎食、野菜料理を食べる成人の割合」においては、策定時と比較し、9.3ポイント減少していた。 「飲食店等を利用する時に栄養成分表示を参考にする成人の割合」においては、81.1%と目標値を大きく上回った。
評価	<p>B 目標に向け改善傾向にある</p> <ul style="list-style-type: none"> 朝ごはんを毎日食べることや毎食野菜を食べる成人の割合は策定時の状況を下回る結果となったが、栄養成分表示を参考にする成人の割合が計画策定時を上回ったことから栄養への意識が高まっている状況にあり、様々な取組を行ったことによる一定の効果があったと考えられる。

イ 身体活動・運動

【取組事業の進捗状況】

- ・ 概ね順調

【目標項目評価】

項目		策定時 (2011[H23]年度)	現状 (2017[H29]年度)	目標値 (2022年度)	目標項目評価
◎息が少しはずむ程度 (30分以上)の運動 を週2回以上する人の割合	中学生	70.0%	81.3%	80.0%	a
	高校生	52.6%	62.3%	63.0%	b
	18～64歳男性	36.3%	31.1%	47.0%	d
	18～64歳女性	29.4%	26.5%	40.0%	d
	65歳以上男性	63.2%	48.0%	74.0%	d
	65歳以上女性	49.7%	44.0%	60.0%	d
・健康のために意識して 身体を動かす成人の割合	男性	52.7%	56.2%	63.0%	b
	女性	45.9%	48.3%	60.0%	b

【分野別評価】

現状	<ul style="list-style-type: none"> ・ 「息が少しはずむ程度の運動を週2回以上する人の割合」においては、策定時と比較し、中高生では改善がみられたが、青年期、壮年期、高齢期における割合は減少していた。 ・ 「健康のために意識して身体を動かす成人の割合」においては、策定時と比較し、男性が3.5ポイント、女性が2.4ポイント増加し、改善が認められた。
評価	C 策定時の状況から変化がみられない
	<ul style="list-style-type: none"> ・ 健康を意識して身体を動かしている成人の割合は改善しており、これまでの事業の実施による一定の効果があったと考えられるが、青壮年期における継続して運動をしている人の割合は、計画策定時から減少していることから、運動習慣の定着に向けた取組を強化するなど、更なる改善を目指す必要がある。

ウ 休養・こころの健康

【取組事業の進捗状況】

- ・ 概ね順調

【目標項目評価】

項目	策定時 (2011[H23]年度)	現状 (2017[H29]年度)	目標値 (2022年度)	目標項目評価
◎睡眠による休養が、「いつもとれていない」「とれていないときがしばしばある」成人（18歳以上）の割合	33.4%	38.3%	25.0%	d
◎自殺死亡率（人口10万人当たり）	20.5 (H22年)	15.8 (H27年)	17.8 (H28年度の目標)	a
・最近1か月間で「ストレスがいつもある」と感じた成人の割合	20.6%	24.4%	18.0%	d
参考) ・最近1か月間で「ストレスがある」と回答した成人のうち、最も多い原因は「自分の仕事（42.4%）」であり、前回調査時（「自分の仕事（45.8%）」）と同様であった。 ・産後1か月間に気分が沈んだり、物事に興味がわかないなど、うつ的な状態を体験したことがある母親の割合は36.3%（平成28年度調査）であった。				

【分野別評価】

現状	<ul style="list-style-type: none"> ・ 『睡眠による休養が、「いつもとれていない」「とれていないときがしばしばある」成人の割合』においては、策定時と比較し、4.9ポイント増加しており、策定時の状況を下回っていた。また、その7割以上を30歳代から60歳代が占めている。 ・ 『最近1か月間で「ストレスがいつもある」と感じた成人の割合』においては、策定時と比較し、3.8ポイント増加しており、策定時の状況を下回っていた。 ・ 「自殺死亡率」においては、15.8と目標値を達成していた。
評価	<div style="background-color: yellow; border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 10px;"> B 目標に向け改善傾向にある </div> <ul style="list-style-type: none"> ・ 自殺死亡率は目標を達成しており、事業は概ね順調に進捗しているが、睡眠による休養が取れていない割合は増加しており、その内の7割以上が30～60歳代であることや、ストレスを感じていると回答した人のうち、その原因を「自分の仕事」とした成人の割合は前回の調査と同様に最も多くを占める結果となっていることから、青壮年期への取組を更に強化する必要がある。また、妊産婦のうち産後1か月間に気分が沈んだり、物事に興味がわかないなど、うつ的な状態を体験したことがある母親が約4割近くいることから、産後の支援を強化する必要がある。

エ 歯・口腔の健康

【取組事業の進捗状況】

- ・ 順調

【目標項目評価】

項目		策定時 (2011[H23]年度)	現状 (2017[H29]年度)	目標値 (2022年度)	目標項目評価
◎ 80歳で20本以上自分の歯がある人の割合		35.7%	38.8%	55.0%	b
◎ 4mm以上の歯周ポケット（進行した歯周炎）のある人の割合	40歳	39.0% (H22年度)	36.6% (H28年度)	29.0%	b
	50歳	54.2% (H22年度)	54.1% (H28年度)	41.0%	c
◎ 定期的に歯科健診を受ける成人の割合		26.6%	30.1%	50.0%	b
・ 歯周病と言われたが、治療や取組をしていない成人の割合	男性	20.5%	28.9%	10.0%	d
	女性	14.8%	20.9%	5.0%	d

【分野別評価】

現状	<ul style="list-style-type: none"> ・ 「80歳で20本以上自分の歯がある人の割合」においては、策定時と比較し、改善傾向にあった。 ・ 「4mm以上の歯周ポケットのある人の割合」においては、策定時と比較し、40歳では改善が認められたが、50歳では変化がみられない状況であった。 ・ 「定期的に歯科健診を受ける成人の割合」においては、策定時と比較し、改善傾向にあった。 ・ 「歯周病と言われたが、治療や取組をしていない成人の割合」において、男性は8.3ポイント、女性は6.1ポイント増加しており、策定時の状況と比較し、悪化していた。
評価	<p style="background-color: yellow; border: 1px solid black; padding: 2px;">B 目標に向け改善傾向にある</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 概ね順調に事業が進捗しており、80歳で20本以上自分の歯がある割合や定期的に歯科健診を受ける人の割合は改善傾向にあるが、歯周病の治療や取組をしていない成人の割合が男女ともに増加し、4mm以上の歯周ポケットのある進行した歯周炎のある50歳の割合については策定時の状況と変化がみられない結果となったことから、8020運動を更に推進するために成人期における歯周病予防を強化する必要がある。

オ たばこ

【取組事業の進捗状況】

- ・ 順調

【目標項目評価】

項目		策定時 (2011[H23]年度)	現状 (2017[H29]年度)	目標値 (2022年度)	目標項目評価
◎中学・高校生の喫煙者 (月1回以上)の割合	中学生	1.3%	0.0%	0%	a
	高校生	3.0%	0.4%	0%	b
◎喫煙している成人の割合	男性	26.8%	22.2%	17.5%	b
	女性	7.2%	8.6%	4.5%	d
◎妊娠中、喫煙している妊婦の割合		4.9%	3.0% (H28年度)	0%	b
・職場の禁煙・分煙対策に満足している人の割合		62.7%	57.6%	100%	d

【分野別評価】

現状	<ul style="list-style-type: none"> ・ 「中学・高校生の喫煙者の割合」においては、中学生の割合は0%と目標を達成し、高校生の割合は改善傾向にあった。 ・ 「喫煙している成人の割合」においては、策定時と比較し、男性は改善傾向であったが、女性は1.4ポイント増加していた。 ・ 「妊娠中、喫煙している妊婦の割合」においては、改善傾向であった。 ・ 「職場の禁煙・分煙対策に満足している人の割合」においては、策定時と比較し、5.1ポイント減少していた。
評価	<p style="background-color: yellow; border: 1px solid black; padding: 2px;">B 目標に向け改善傾向にある</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 職域と連携した青壮年期への普及啓発を実施した結果、「喫煙している成人の割合」が男性においては改善傾向となったが、成人女性の喫煙している割合は増加していた。事業所におけるたばこ対策に取り組んでいる割合は6割を超えているが、「職場の禁煙・分煙対策に満足している人の割合」は減少する結果となったため、職域と連携した禁煙対策、受動喫煙防止対策を更に強化する必要がある。

カ アルコール

【取組事業の進捗状況】

- ・ 順調

【目標項目評価】

項目		策定時 (2011[H23]年度)	現状 (2017[H29]年度)	目標値 (2022年度)	目標項目評価
◎生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している成人の割合	男性	15.9%	17.7%	13.5%	d
	女性	9.5%	14.7%	8.1%	d
◎飲酒経験のある中学・高校生の割合	中学生	24.6%	11.7%	0%	b
	高校生	37.0%	21.0%	0%	b
◎妊娠中，飲酒している妊婦の割合		1.6%	1.0% (H28年度)	0%	b

【分野別評価】

現状	<ul style="list-style-type: none"> ・ 「生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している成人の割合」においては，策定時と比較し，男性は1.8ポイント，女性は5.2ポイント増加している。 ・ 「飲酒経験のある中学・高校生の割合」「妊娠中，飲酒している妊婦の割合」においては，策定時と比較し，改善傾向にあった。
評価	<p>B 目標に向け改善傾向にある</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 中学・高校生の飲酒経験の割合は改善傾向にあり，未成年者の飲酒について問題意識を持つ中学・高校生の割合も増加していることから，学校と連携した健康教育の効果があったものと考えられる。しかし，成人における「生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している割合」は男女ともに増加する結果となっており，節度ある適度な飲酒の啓発に引き続き取り組む必要がある。

(2) 基本方向2「生活習慣病の発症予防・重症化予防」

【取組事業の進捗状況】

- ・ 順調

【分野別評価】

	NCD 非感染性疾患	循環器疾患	糖尿病	がん	COPD 慢性閉塞性 肺疾患	CKD 慢性腎臓病
評価	B	B	D	B	A	A

【基本方向別評価と課題】

評価	<p>成人の肥満の割合は減少し、特定健康診査受診率や特定保健指導実施率は年々増加傾向にあるが、糖尿病や糖尿病を発症する恐れのある人の割合は増加し、糖尿病を改善するための取組や治療をしていない人の割合も増えていることから、引き続き糖尿病の発症予防・重症化予防に取り組んでいく必要がある。</p>
課題	<ul style="list-style-type: none"> ・ 生活習慣病の発症リスクが高い人を適切に抽出するため、引き続き特定健康診査受診率の向上を図るとともに、生活習慣病の発症や重症化を予防するため、肥満やメタボ該当者及び予備群と判定された人に対し、職域と連携した特定保健指導の利用勧奨を強化する必要がある。 ・ がんによる死亡率を減少させるために、部位別のがん死亡状況などを考慮した普及啓発や受診勧奨を強化するとともに、精密検査受診率の向上を強化する必要がある。 ・ 糖尿病対策においては、国や県において重症化予防プログラムを策定するなど発症・重症化予防への取組が推進されていることや、本市においても特定健康診査の結果、血糖検査において「要医療」「要指導」割合が増加していることから、糖尿病の重症化を予防するため、各保険者等と連携した効果的な取組を検討する必要がある。

ア NCD（非感染性疾患）

【取組事業の進捗状況】

- ・ 順調

【目標項目評価】

項目	策定時 (2011[H23]年度)	現状 (2017[H29]年度)	目標値 (2022年度)	目標項目評価
◎特定健康診査受診率	23.1% (H22年度)	29.5% (H27年度)	60.0%	b
◎肥満または肥満症といわれたが、治療や取組をしていない人の割合	男性	42.8%	37.0%	b
	女性	39.3%	35.0%	d
◎特定健康診査のメタボ該当者及び予備群の割合	該当者割合	15.3% (H22年度)	16.6% (H27年度)	d
	予備群割合	10.8% (H22年度)	11.2% (H27年度)	c
・特定保健指導の実施（終了）率	5.5% (H22年度)	9.1% (H27年度)	60.0%	b

【分野別評価】

現状	<ul style="list-style-type: none"> ・ 「特定健康診査受診率」においては、策定時と比較し、増加していた。 ・ 「肥満または肥満症と言われたが、治療や取組をしていない人の割合」においては、策定時と比較し、男性は改善傾向にあるが、女性は1.3ポイント増加していた。 ・ 「特定健康診査のメタボ該当者及び予備群の割合」においては、策定時と比較し、メタボ該当者は1.3ポイント増加し、メタボ予備群でも僅かに増加していた。 ・ 「特定保健指導の実施（終了）率」においては、策定時と比較し、3.6ポイント増加し、改善傾向にあった。
評価	<p>B 目標に向け改善傾向にある</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 成人の肥満の割合は減少し、特定健康診査受診率や特定保健指導実施率は年々増加傾向にあるが、糖尿病や糖尿病を発症する恐れのある人の割合は増加し、糖尿病を改善するための取組や治療をしていない人の割合も増えていることから、引き続き糖尿病の発症予防・重症化予防に取り組んでいく必要がある。

アー① 循環器疾患

【取組事業の進捗状況】

- ・ やや遅れている

【目標項目評価】

項目		策定時 (2011[H23]年度)	現状 (2017[H29]年度)	目標値 (2022年度)	目標項目評価
◎ 血圧が高いといわれたが、治療や取組をしていない人の割合	男性	17.8%	16.9%	7.0%	c
	女性	8.1%	16.0%	3.0%	d
◎ コレステロール値、中性脂肪値が高いといわれたが、治療や取組をしていない人の割合	男性	38.8%	34.2%	33.0%	b
	女性	26.9%	26.3%	20.0%	c
・ 心臓病（心血管疾患）による年齢調整死亡率（人口10万人当たり）	男性	81.5 (H22年)	66.6 (H27年)	72.1	a
	女性	41.0 (H22年)	40.3 (H27年)	42.2	a
・ 脳卒中（脳血管疾患）による年齢調整死亡率（人口10万人当たり）	男性	56.2 (H22年)	46.3 (H27年)	45.5	b
	女性	28.8 (H22年)	23.1 (H27年)	22.4	b

【分野別評価】

現状	<ul style="list-style-type: none"> ・ 「血圧が高いが、治療や取組をしていない人の割合」において、策定時と比較し、男性はほとんど変化がなく、女性は7.9ポイント増加していた。 ・ 「コレステロール値、中性脂肪値が高いが、治療や取組をしていない人の割合」において、策定時と比較し、男性は4.6ポイント減少し、改善傾向にあったが、女性はほとんど変化が見られなかった。 ・ 心臓病の年齢調整死亡率において、策定時と比較し、男性は66.6、女性は40.3と目標を達成していた。 ・ 脳卒中の年齢調整死亡率において、策定時と比較し、男女ともに改善傾向であった。
評価	<p>B 目標に向け改善傾向にある</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 心臓病や脳卒中の年齢調整死亡率は改善傾向にあったが、高血圧を指摘されても取組や治療をしていない成人女性の割合が策定時の状況を下回ったことから、健康教育などの充実を図る必要がある。

ア② 糖尿病

【取組事業の進捗状況】

- ・ 順調

【目標項目評価】

項目		策定時 (2011[H23]年度)	現状 (2017[H29]年度)	目標値 (2022年度)	目標項目評価
◎糖尿病または血糖値が高いといわれたが、治療や取組をしていない人の割合	男性	11.6%	26.2%	6.0%	d
	女性	8.7%	29.7%	4.0%	d
・特定健康診査で空腹時血糖検査が「要指導」「要医療」に該当する人の割合	要指導	24.0% (H22年度)	26.1% (H27年度)	23.6%	d
	要医療	5.5% (H22年度)	6.6% (H27年度)	5.0%	d

【分野別評価】

現状	<ul style="list-style-type: none"> ・ 「糖尿病または血糖値が高いといわれたが、治療や取組をしていない人の割合」においては、策定時と比較し、男性は14.6ポイント、女性は21.0ポイントと大きく増加している。 ・ 『特定健康診査で空腹時血糖検査が「要指導」「要医療」に該当する人の割合』においては、策定時と比較し、男性は2.1ポイント、女性は1.1ポイント増加している。
評価	<p>D 策定時の状況を下回っている。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 市民健康等意識調査や市国保における特定健康診査の結果から、糖尿病や糖尿病を発症する恐れのある人の割合は増加している状況にあり、加えて、糖尿病を改善するための取組や治療をしていない人の割合も増加していることから、糖尿病の重症化を予防する取組を強化する必要がある。

ア-③ がん

【取組事業の進捗状況】

- ・ 順調

【目標項目評価】

項目		策定時 (2011[H23]年度)	現状 (2017[H29]年度)	目標値 (2022年度)	目標項目評価
◎がん検診 受診率	胃がん	男性	14.7% (H22年度)	37.8%	b
		女性	15.7% (H22年度)		b
	肺がん	男性	26.7% (H22年度)	35.7%	b
		女性	26.7% (H22年度)		b
	大腸がん	男性	25.0% (H22年度)	34.4%	b
		女性	25.7% (H22年度)		b
	子宮頸がん	37.3% (H22年度)	46.3%	50.0%	b
乳がん	32.9% (H22年度)	42.6%	b		
◎精密検査 受診率	胃がん	73.5% (H21年度)	75.0% (H26年度)	90%	b
	肺がん	42.7% (H21年度)	81.6% (H26年度)		b
	大腸がん	43.4% (H21年度)	67.4% (H26年度)		b
	子宮頸がん	75.7% (H21年度)	85.0% (H26年度)		b
	乳がん	81.5% (H21年度)	87.6% (H26年度)		b
参考) ・ 75歳未満のがんによる年齢調整死亡率は、男性88.0、女性52.9であった。					

【分野別評価】

現状	<ul style="list-style-type: none"> ・ 「がん検診受診率」においては、全ての項目において改善傾向にあった。 ・ 「精密検査受診率」においては、全ての項目において改善傾向にあった。
評価	<p>B 目標に向け改善傾向にある</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 受診勧奨や受診環境の整備、普及啓発を実施した結果、がん検診受診率は向上しているが、75歳未満のがんによる年齢調整死亡率の目標達成に向け、精密検査受診率の更なる向上を図っていく必要がある。

ア④ COPD（慢性閉塞性肺疾患）

【取組事業の進捗状況】

- ・ 順調

【目標項目評価】

項目	策定時 (2011[H23]年度)	現状 (2017[H29]年度)	目標値 (2022年度)	目標項目評価
◎COPDによる死亡率の増加抑制（人口10万人当たり）	8.4 (H22年度)	8.4 (H27年)	10.9以下	a
・COPDの認知度	—	33.0%	中間評価時に設定	—

【分野別評価】

現状	<ul style="list-style-type: none"> ・ 「COPDによる死亡率の増加抑制（人口10万人当たり）」においては、死亡率は8.4と増加を抑制することができており、目標値を達成していた。
評価	A 目標を達成している
	<ul style="list-style-type: none"> ・ COPDによる死亡率の増加を抑制することができており、COPDの普及啓発やたばこ対策による一定の効果があったと考えられるが、今後も死亡率の増加抑制に向けた取組を行う必要がある。

ア⑤ CKD（慢性腎臓病）

【取組事業の進捗状況】

- ・ 順調

【目標項目評価】

項目		策定時 (2011[H23]年度)	現状 (2017[H29]年度)	目標値 (2022年度)	目標項目評価
・ 腎機能低下者の割合	男性	5.6% (H22年度)	3.6% (H27年度)	5.6%以下	a
	女性	3.6% (H22年度)	3.1% (H27年度)	3.6%以下	a
◎CKDの認知度		—	36.1%	中間評価時に設定	—

【分野別評価】

現状	<ul style="list-style-type: none"> ・ 「腎機能低下者の割合」においては、男性は3.6%、女性は3.1%と、男女ともに改善しており、目標値を達成していた。
評価	<p>A 目標を達成している</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 腎機能低下者の増加を抑制することができており、腎臓病予防講座などを通じたCKDの普及啓発を実施したことによる一定の効果があったと考えられるが、今後も腎機能低下者の増加抑制に向けた取組を行う必要がある。

(3) 基本方向3「社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上」

【取組事業の進捗状況】

- ・ 順調

【分野別評価】

	次世代の健康	高齢者の健康
評価	B	B

【基本方向別評価と課題】

評価	<p>朝ごはんを毎日食べる幼児・小中学生の割合は、9割以上を維持できているなど、次世代における食生活や身体活動の状況については改善されており、高齢者についても、低栄養状態の増加抑制はできているが、今後、高齢化が進行する中では、ロコモティブシンドロームやフレイル予防など、健康のために身体を動かすことや口腔機能の維持・向上の取組を強化する必要がある。</p>
課題	<ul style="list-style-type: none">・ 今後、高齢化が進行する中で、肺炎での死亡者の8割以上を75歳以上が占めており、その多くが誤嚥性肺炎であるといわれていることから、高齢期における咀嚼能力の低下を防ぎ、口腔衛生を保つことは、肺炎予防や介護予防の観点からも重要であるため、取組を強化する必要がある。・ 要介護認定率が増加しており、介護状態にならないためには、高齢者のロコモティブシンドロームやフレイルを予防することが重要であるため、高齢者が意識して継続して身体を動かすことや低栄養を予防する食生活に取り組めるよう対応する必要がある。

ア 次世代の健康

【取組事業の進捗状況】

- ・ 順調

【目標項目評価】

項目		策定時 (2011 [H23] 年度)	現状 (2017 [H29] 年度)	目標値 (2022 年度)	目標項目評価
◎ 朝ごはんを毎日食べる子どもの割合 (再掲)	幼児	93.8%	93.3% (H28 年度)	100%	c
	小学6年生	95.8%	95.5% (H28 年度)	100%	c
	中学3年生	93.3%	93.4% (H28 年度)	100%	c
	高校生	85.2%	85.1% (H28 年度)	100%	c
◎ 週2日以上運動・外遊びをしている子どもの割合	幼児	86.9%	90.3%	95.0%	b
	小学生	81.8%	80.3%	88.0%	d
参考) ・ 小学生の運動・外遊びをしない理由は、「保護者が忙しくて時間がない・疲れている」が最も多く、37.8%であり、前回調査時 (34.8%) とほぼ同様であった。					

【分野別評価】

現状	<ul style="list-style-type: none"> ・ 「朝ごはんを毎日食べる子どもの割合」においては、全ての世代で、策定時と比較し、大きな変化は見られなかった。 ・ 「週2日以上運動・外遊びをしている子どもの割合」においては、策定時と比較し、幼児は改善傾向であったが、小学生は1.5ポイント減少していた。
評価	<p>B 目標に向け改善傾向にある</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 様々な事業を実施することにより、朝ごはんを毎日食べる幼児・小中学生の割合は9割以上の結果を維持できており、一定の効果があったと考えられる。また、運動・外遊びを週2日以上する子どもの割合が、小学生で減少し、その理由としては、「保護者が忙しくて時間が取れない・疲れている」が最も多く、約4割近くを占めたため、保護者に対し、子どもの運動習慣の必要性について普及啓発を図っていく必要がある。

イ 高齢者の健康

【取組事業の進捗状況】

- ・ 概ね順調

【目標項目評価】

項目		策定時 (2011[H23]年度)	現状 (2017[H29]年度)	目標値 (2022年度)	目標項目評価
◎健康のために意識して身体を動かす高齢者(65歳以上)の割合	男性	72.0%	66.6%	80.0%	d
	女性	61.3%	62.8%	68.0%	b
◎低栄養傾向(BMI20以下)の高齢者(65歳以上)の割合の増加抑制		16.4% (H22年度)	17.1% (H27年度)	17.5%以下	a
・ロコモティブシンドロームの認知度		—	33.1%	中間評価時に設定	—
参考) ・70歳代の高齢者におけるかかりつけ歯科医を持つ割合は、82.5%であった。					

【分野別評価】

現状	<ul style="list-style-type: none"> ・ 「健康のために意識して身体を動かす高齢者(65歳以上)の割合」においては、策定時と比較し、男性は5.4ポイント減少し、女性は1.5ポイント増加していた。 ・ 「低栄養傾向(BMI20以下)の高齢者(65歳以上)の割合の増加抑制」においては、0.7ポイント増と大きな変化はみられず、増加を抑制することができており、目標値を達成できた。
評価	<p>B 目標に向け改善傾向にある</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 低栄養傾向の高齢者の割合は、増加を抑制することができており、健康のために意識して身体を動かす高齢者の割合が、男性は策定時の状況を下回り、女性は上回る状況であったことから、健康のために体を動かすための取組を強化する必要がある。 ・ 70歳代の高齢者におけるかかりつけ歯科医は8割を超えており、歯や口腔の健康への意識が高いと考えられる。

(4) 基本方向4「健康を支え、守るための社会環境の整備」

【取組事業の進捗状況】

- ・ 順調

【分野別評価】

	地域のつながり・支え合い	企業・団体等の積極的参加の推進
評価	A	B

【基本方向別評価と課題】

評価	地域における健康づくりや事業所における健康づくりの取組は増加しており、地域や事業所における健康づくりは推進されているが、青壮年期における運動習慣の定着化や糖尿病の発症予防・重症化予防に取り組むなど、働く世代の健康づくりをより一層促進するため、企業や団体等が連携した健康づくりの取組を強化するための環境整備が必要である。
課題	・ 更なる市民の健康づくり活動の参加を促すため、学校やまちづくり組織、企業等の地域社会全体で取組を強化する必要がある。

ア 地域のつながり・支え合い

【取組事業の進捗状況】

- ・ 順調

【目標項目評価】

項目	策定時 (2011[H23]年度)	現状 (2017[H29]年度)	目標値 (2022年度)	目標項目評価
◎地域での健康づくり活動に参加する市民の増加	27,991人	35,506人 (H28年度)	33,000人	a
・健康づくり推進員・食生活改善推進員の認知状況 ※言葉も活動内容も知っている割合	7.6%	6.6% (内、60・70代が約6割を占める)	36.0%	c
参考) ・健康づくり推進組織数は、37地区30組織となった(計画策定時は、36地区29組織)。				

【分野別評価】

現状	<ul style="list-style-type: none"> ・ 「地域での健康づくりに参加する市民の増加」においては、7,515名増加し、目標値を達成していた。 ・ 「健康づくり推進員・食生活改善推進員の認知状況」においては、策定時と比較し、変化は見られなかった。
評価	<p>A 目標が概ね達成されている。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 健康づくり推進員組織は、39地区のうち37地区に組織され、それぞれの地区において健康づくり活動を実施し、その活動に参加した市民の数は増加しており、健康づくり推進員や食生活改善推進員の活動が寄与しているものと考えられる。

イ 企業・団体等の積極参加の推進

【取組事業の進捗状況】

- ・ 順調

【目標項目評価】

項目	策定時 (2011[H23]年度)	現状 (2017[H29]年度)	目標値 (2022年度)	目標項目評価
◎働いている人のうち、自分の生活習慣をよく思っている人の割合	44.8% (参考) 働いていない人 62.3%	47.7% (参考) 働いていない人 62.3%	働いていない人と同値	b
◎健康づくりに関する取組を行っている事業所の割合 (定期健康診断の実施を除く)	23.9% (H21年度)	83.4%	50.0%	a

【分野別評価】

現状	<ul style="list-style-type: none"> ・ 「働いている人のうち、自分の生活習慣をよく思っている人の割合」においては、策定時と比較し、増加していた。 ・ 「健康づくりに関する取組を行っている事業所の割合」においては、改善しており、目標値を達成していた。
評価	<p>B 目標に向け改善傾向にある</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 働いている人のうち、自分の生活習慣をよく思っている人の割合は変化が見られなかった。また、事業所で健康づくりの取組を行っている割合は策定時と比較し、大幅に増加しているが、青壮年期における運動習慣の定着化や糖尿病の発症予防・重症化予防などへの取組が必要であるため、働く世代の健康づくりをより一層促進するため、企業や団体等と連携する必要がある。

第4章

後期期間における重点化する取組

中間評価において明らかとなった課題から、分野ごとに後期期間（2018年度[平成30年度]から2022年度）における健康目標を実現するために重点化する取組を整理しました。

＜健康目標を実現するために重点化する取組＞

- ・ 新たに取組を追加し、重点取組として位置づけるもの ⇒ ★
- ・ 既存の取組のうち、重点取組として新たに位置づけるもの ⇒ ●
- ・ 引き続き、重点取組として位置づけるもの ⇒ ◎

1 基本方向 1 「生活習慣の改善」

目標

市民の健康を増進するための基本要素となる生活習慣を改善します

重点化する取組にあたっての視点

健康目標を実現するために重点化する取組

- ・ 青壮年期における望ましい食生活や運動習慣の定着に向けた取組の強化

「栄養・食生活」分野

- ◎ **【個人・家庭】** 食事バランスガイド等を参考にして、毎食、主食、主菜、副菜をそろえて食べます。
- ◎ **【個人・家庭】** 朝食の大切さを理解し、毎日、朝食を食べます。

「身体活動・運動」分野

- **【個人・家庭】** 歩くことから運動を始め、まずは、今より10分間(1,000~1,500歩)多く歩きます。
- ◎ **【個人・家庭】** 健康や運動に関するイベントなど、いろいろな機会を利用して体力チェックし、自分に合った無理のない運動を継続します。
- ◎ **【個人・家庭】** 多種多様な運動を経験し、楽しくできる運動習慣を身に付けます。

- ・ 母親の心身の安定や子どもの健やかな育ちに向けた取組の強化

「休養・こころの健康」分野

- ◎ **【個人・家庭】** 十分な休養を積極的にとるよう努めます。
- ◎ **【個人・家庭】** 睡眠及び休養の重要性を理解します。
- ◎ **【個人・家庭】** 自分自身のストレス状態を正しく理解します。
- ◎ **【個人・家庭】** こころの不調を感じたら、家族や友人に相談したり、早めに専門家に相談し、うつ病などのこころの病気の早期発見・早期対応に努めます。

- ・ 成人における歯周病予防のための取組の強化

「歯・口腔の健康」分野

- **【個人・家庭】** 適切な治療やアドバイスが受けられるようかかりつけ歯科医をもちます。
- ◎ **【個人・家庭】** 定期的に歯科健診や歯石除去、歯みがき指導を受け、自分の歯や口腔の状態にあったセルフケアを身につけます。

- ・ 壮年期への適正飲酒に関する正しい知識の普及啓発の強化

「アルコール」分野

- ◎ **【個人・家庭】** 多量飲酒や生活習慣病のリスクを高める量の飲酒が健康に与える害について正しく理解します。
- ◎ **【個人・家庭】** 「節度ある適度な飲酒」を理解し実践します。

2 基本方向2「生活習慣病の発症予防・重症化予防」

目標

NCDなどについて、生活習慣の改善に加えて、合併症や症状の進展などの重症化（早期発見・早期治療）に取り組みます

重点化する取組にあたっての視点

- 成人への糖尿病の発症予防及び重症化予防のための取組の強化

健康目標を実現するために重点化する取組

「糖尿病」分野

- ★ **【保険者】**健康診査の結果、糖尿病または糖尿病を発症する恐れのある人への保健指導を積極的に実施します。
- ◎ **【個人・家庭】**太りすぎに注意し、適正体重を維持するよう努めます。
- ◎ **【個人・家庭】**年に1回、定期的に特定健康診査・健康診査を受診します。
- ◎ **【個人・家庭】**健康診査の結果、「要指導」の場合は、保健指導を受け、生活習慣を改善します。
- ◎ **【個人・家庭】**健康診査の結果、「要医療」の場合は、早めに医療機関を受診します。
- ◎ **【個人・家庭】**糖尿病と診断されたら、継続して治療を受けることにより、病気の進行を防ぎ合併症を予防します。

- がんによる死亡率を減少させるため、がん検診受診率及び精密検査受診率向上対策の強化

「がん」分野

- ◎ **【個人・家庭】**定期的ながん検診の必要性を理解し、女性は20歳、男性は40歳になったら、年に1回がん検診を受け、がんの早期発見に努めます。
- ◎ **【個人・家庭】**がん検診の結果、精密検査が必要と判定されたときには、必ず精密検査を受けます。

3 基本方向3「生活を営むために必要な社会機能の維持及び向上」

目標

子どもの頃からの健康づくりや高齢者の日常生活の自立を目指した健康づくりを推進します

重点化する取組にあたっての視点

- 高齢者への口腔機能の維持・向上及びロコモティブシンドロームやフレイル予防への取組の強化

健康目標を実現するために重点化する取組

「高齢者の健康」分野

- ★ **【個人・家庭】**ロコモティブシンドロームやフレイル予防に取り組みます。
- **【個人・家庭】**趣味や生きがいをもって、健やかで充実した生活を送れるようにします。
- ◎ **【個人・家庭】**食事は質を大切にし、栄養のバランスのよい食事に努めます。
- ◎ **【個人・家庭】**買い物や散歩等、積極的に外出する機会を持つようにします。
- ◎ **【個人・家庭】**自分の知識や経験を活かして、ボランティア活動や地域活動に参加していきます。

4 基本方向4「健康を支え、守るための社会環境の整備」

目標

地域社会全体で相互に支え合いながら、健康を守る環境を整えます

重点化する取組にあたっての視点

健康目標を実現するために重点化する取組

- 働く世代の健康づくりやこころの健康を促進するため、企業等と連携した健康経営の取組を推進する環境整備

「企業・団体等の積極参加の促進」分野

- ★ **【保険者】** 青壮年期における生活習慣病の発症予防・重症化予防に取り組めます。
- **【市】** 健康づくりに取り組む企業等を増やすための、健康づくり活動に対するインセンティブを促すための仕組みを作ります。
- ◎ **【個人・家庭】** 行政等が主催する健康づくり活動のイベント等に積極的に参加します。
- ◎ **【個人・家庭】** 企業は、従業員の健康を守るため、健診の実施、禁煙・分煙などの取組を実践します。
- ◎ **【地域・企業・市】** 社会全体で市民の健康づくりを支え合うため、企業や民間団体等との連携・協働による健康づくり活動を展開します。



第5章

中間評価に伴う

評価指標（目標項目・目標値）の設定

I 中間評価による評価指標（目標項目・目標値）設定の考え方

中間評価に伴い、評価指標（目標項目・目標値）を新規設定したものや見直しなどを行ったものについて整理しました。

1 新規に設定するもの

ア 計画策定時に中間評価において、目標値を設定することが示されているものについて、国の目標値等を参考に設定するもの

- ・「塩分を減らすための取組をしている成人の割合」
- ・「COPDの認知度」 など4項目

イ 課題解決のため、目標項目・目標値を新たに設定するもの

- ・「日常生活における歩数の増加」
- ・「地域で介護予防に取り組む自主活動グループ数」

2 目標値を達成したため、目標値を見直すもの

- ・「毎日、主食・主菜・副菜をそろえて食べるよう心がける20歳代の人の割合」
- ・「飲食店等を利用する際に栄養成分表示を参考にする成人の割合」 など8項目

3 高齢化に伴う目標値の悪化が懸念されるため、現在の目標値を目指すもの

- ・「心臓病（心血管疾患）による年齢調整死亡率」
- ・「COPDによる死亡率の増加抑制」
- ・「腎機能低下者の割合」
- ・「低栄養傾向の高齢者の割合の増加抑制」

4 目標値に達していないため、現在の目標値を目指すもの

- ・「食育に取り組んでいる人の割合」
- ・「健康のために意識して身体を動かす人の割合」 など

5 特定分野における計画等において、目標値の改訂及び策定があったため、これらの計画の目標値を用いるもの

- ・第2次宇都宮市歯科口腔保健基本計画 [2017（平成29）年度策定]
「80歳で20本以上自分の歯がある人の割合」 など6項目
- ・（仮称）宇都宮市自殺対策計画 [2018（平成30）年度策定予定]
「自殺死亡率」
- ・第3期がん対策推進基本計画 [国において策定済]
「がん検診受診率」

II 中間評価に伴う評価指標（目標項目・目標値）設定結果

1 新規に設定するもの

- ① 計画策定時に中間評価において、目標値を設定することが示されているものについて、国の目標値等を参考に設定するもの
 ア 「栄養・食生活」「CKD」分野

目標項目 (実績年度：引用した調査等)		策定時 (一)	現状値 (2017[H29]年度： 市民)	目標値 (2022年度)	新目標値 (2022年度)	設定の考え方	データ元
塩分を減らすための取組をしている成人の割合	本市	—	75.3%	中間評価時に設定	80.0%	国の第3期食育推進基本計画において「生活習慣の予防や改善のために、普段から適正体重や減塩等に気をつけた食生活を実践する国民の割合（H27年度現状値：69.4%）」における平成32年度の達成目標が75%以上であることを参考に設定	—

イ 「COPD」分野

目標項目 (実績年度：引用した調査等)		策定時 (一)	現状値 (2017[H29]年度： 市民)	目標値 (2022年度)	新目標値 (2022年度)	設定の考え方	データ元
COPDの認知度	本市	—	33.0%	中間評価に設定	80.0%	国・県の目標値に合わせ設定	—
	栃木県	—	30.2%	80.0%	—		とちぎ健康21プラン(2期計画)
	国	25.2%	25.0%	80.0%	—		健康日本21(第二次)

ウ 「高齢者の健康」分野

目標項目 (実績年度：引用した調査等)		策定時 (一)	現状値 (2017[H29]年度： 市民)	目標値 (2022年度)	新目標値 (2022年度)	設定の考え方	データ元
ロコモティブシンドローム (運動器症候群)の認知度	本市	—	33.1%	中間評価に設定	80.0%	国・県の目標値に合わせ設定	—
	栃木県	—	29.4%	80.0%以上	—		とちぎ健康21プラン(2期計画)
	国	17.3%	47.3%	80.0%	—		健康日本21(第二次)

エ 「CKD」分野

目標項目 (実績年度：引用した調査等)		策定時 (一)	現状値 (2017[H29]年度： 市民)	目標値 (2022年度)	新目標値 (2022年度)	設定の考え方	データ元
CKD認知度	本市	—	36.1%	中間評価に設定	80.0%	COPD・ロコモティブシンドロームの認知度とCKDの認知度の現状値に大きな差がないため、目標値も同様に設定	—

- ② 課題解決のため、目標項目・目標値を新たに設定するもの

ア 「身体活動・運動」分野

⇒ 健康を意識し身体活動を行う割合は増加しているものの、運動習慣の定着には至っておらず、後期間において、運動習慣の定着を促進する取組を強化するため、その評価指標として新規設定する。

目標項目 (実績年度：引用した調査等)		策定時 (一)	現状値 (2017[H29]年度： 市民)	目標値 (2022年度)	新目標値 (2022年度)	設定の考え方	データ元		
日常生活における歩数の増加	本市	20～64歳男性	—	6,083歩	—	9,000歩	国・県の目標値に合わせ設定	—	
		65歳以上男性	—	5,026歩	—	7,000歩			
		20～64歳女性	—	5,429歩	—	8,500歩			
		65歳以上女性	—	4,637歩	—	6,000歩			
	栃木県	20～64歳男性	7,418歩	7,529歩	9,000歩以上	—			とちぎ健康21プラン(2期計画)
		65歳以上男性	5,474歩	5,058歩	7,000歩以上				
		20～64歳女性	6,767歩	6,510歩	8,500歩以上				
		65歳以上女性	3,848歩	4,492歩	6,000歩以上				
	国	20～64歳男性	7,841歩	7,970歩	9,000歩	—			健康日本21(第二次)
		65歳以上男性	5,628歩	5,919歩	7,000歩				
		20～64歳女性	6,883歩	6,991歩	8,500歩				
		65歳以上女性	4,584歩	4,924歩	6,000歩				

イ 「地域のつながり・支え合い」分野

⇒ 高齢者自らが身近な場所で健康づくりに取り組むことにより、健康寿命の延伸が図られることから、後期間において高齢者の自主活動を更に促進するため、その評価指標として新規設定する。

目標項目 (実績年度：引用した調査等)		策定時 (-)	現状値 (2016[H28]年度： 市民)	目標値 (2022年度)	新目標値 (2022年度)	設定の 考え方	データ元
地域で介護予防に取り組む 自主活動グループ数	本 市	-	164グループ	200	250グループ (平成32年度)		地域包括ケア 計画(第8次 宇都宮市高齢 者保健福祉計 画・第7期宇 都宮市介護保 険事業計画)

2 目標値を達成したため、目標値を見直すもの

ア 「栄養・食生活」「循環器疾患」「糖尿病」「がん」分野

目標項目 (実績年度：引用した調査等)		策定時 (2011[H23]年度： 市民)	現状値 (2017[H29]年度： 市民)	目標値 (2022年度)	新目標値 (2022年度)	設定の考え方	データ元
毎日、主食・主菜・副菜を そろえて食べるよう心がけ る20歳代の人の割合	本 市	24.5%	42.2%	30.0%	55.0%	国・県は全年代の目標値 であり、本市の目標値は 20歳代について設定す ることから、国・県の目 標値を参考とはせず、推 計値の算出結果(男性 46.9%、女性54.6%)を 参考に、推計値に取組の 効果を想定し、男性55%、 女性60%に設定	-
	20歳代女性	29.6%	50.6%	38.0%	60.0%		
主食・主菜・副菜を組み合 わせた食事が1日2回以上 の日が1/3以上の人の割合	栃木県	-	49.5%	80.0%	-		とらぎ健康21プラン (2期計画)
	国	68.1%	59.7%	80.0%	-		健康日本21(第 二次)

イ 「栄養・食生活」分野

目標項目 (実績年度：引用した調査等)		策定時 (2011[H23]年度： 市民)	現状値 (2017[H29]年度： 市民)	目標値 (2022年度)	新目標値 (2022年度)	設定の考え方	データ元
飲食店等を利用する時に栄 養成分表示を参考にする成 人の割合	本 市	40.7%	81.8%	68.0%	90.0%	推計値を算出した 結果、目標値を 90.0%に設定	-
栄養成分表示に取り組む飲 食店等の増加	栃木県	飲食店	606店舗	把握できず	1,400店舗	-	とらぎ健康21プラン(2 期計画)
	国	特定給食施設(事業所)	75.6%	93.2%	100.0%	-	健康日本21(第二次)

ウ 「身体活動・運動」「循環器疾患」「糖尿病」「がん」「CKD」分野

目標項目 (実績年度：引用した調査等)		策定時 (2011[H23]年度： 市民)	現状値 (2017[H29]年度： 市民)	目標値 (2022年度)	新目標値 (2022年度)	設定の考え方	データ元		
息が少し弾む程度(30分 以上)の運動を週2回以上 する人の割合 ※中学生・高校生は、体育 の授業は除く	本 市	中学生	70.0%	81.3%	80.0%	90.0%	中学生は現状値が 目標値に達したた め、取組の効果を 想定し、目標値を 90.0%と設定	-	
		高校生	52.6%	62.3%	63.0%				
		18~64歳 男性	36.3%	31.1%	47.0%				
		18~64歳 女性	29.4%	26.5%	40.0%				
		65歳以上 男性	63.2%	48.0%	74.0%				
		65歳以上 女性	49.7%	44.0%	60.0%				
	栃木県	20~64歳 男性	30.2%	15.3%	41.0%	-			とらぎ健康21 プラン(2期計 画)
		20~64歳 女性	21.3%	12.5%	32.0%	-			
		65歳以上 男性	33.8%	38.0%	44.0%	-			
	国	20~64歳 男性	26.3%	24.6%	36.0%	-			健康日本21 (第二次)
		20~64歳 女性	22.9%	19.8%	33.0%	-			
		65歳以上 男性	47.6%	52.5%	58.0%	-			
65歳以上 女性		37.6%	38.0%	48.0%	-				

エ 「身体活動・運動」分野

目標項目 (実績年度：引用した調査等)		策定時 (2010[H22]年度： 特健)	現状値 (2015[H27]年度： 特健)	目標値 (2022年度)	新目標値 (2022年度)	設定の考え方	データ元	
日常生活において歩行また は同等の身体活動を1日1 時間以上実施する成人 (40~64歳)の割合	本 市	男性	49.7%	56.2%	53.0%	65.0%	男性の現状値が目標値 に達したため、新しい 取組の効果を想定し、 目標値を65.0%と設定	-
		女性	50.7%	48.3%	56.0%			

オ 「NCD」「循環器疾患」「糖尿病」「がん」分野

目標項目 (実績年度：引用した調査等)		策定時 (2011[H23]年度： 市民)	現状値 (2017[H29]年度： 市民)	目標値 (2022年度)	新目標値 (2022年度)	設定の考え方	データ元
肥満の人の割合	本市	40～60歳代男性	36.1%	27.4%	17.0%	40～60歳代女性の現状値は目標値に達成したが、男性は目標値に達していないため、男性の目標値に合わせ、女性の目標値は維持	—
		40～60歳代女性	20.8%	14.2%	17.0%		

カ 「循環器疾患」分野

目標項目 (実績年度：引用した調査等)		策定時 (2010[H22]年度： 特健)	現状値 (2015[H27]年度： 特健)	目標値 (2022年度)	新目標値 (2022年度)	設定の考え方	データ元
特定健康診査で血圧値が「要指導」「要医療」に該当する人の割合	本市	要医療	24.4%	24.6%	22.5%	「要指導」の現状値が目標値に達したため、推計値を算出した結果、20.3%であったため、取組の効果を想定し、目標値を20%と設定	—
		要指導	24.6%	21.7%	24.0%		

キ 「地域のつながり・支え合い」分野

目標項目 (実績年度：引用した調査等)		新目標項目	策定時 (2011[H23]年度： HC概)	現状値 (2015[H28]年度： HC概)	目標値 (2022年度)	新目標値 (2022年度)	設定の考え方	データ元
地域での健康づくり活動に参加する市民の増加	本市	—	27,991人	35,506人	33,000人	37,000人	○目標値の再設定 現状値が目標値に達したが、未組織化が2地区あることから、その2地区が組織化に取り組むことにより、1,000人の参加者を見込み、目標値を37,000人と設定 ○目標項目の修正 計画策定時は、地区における健康づくり活動は健康づくり推進組織のみであったが、現在は高齢者の自主グループなど様々な組織等が実施しているため、現在、把握している現状値に沿った目標項目へ修正する。	—

ク 「企業・団体等の積極的参加の促進」分野

目標項目 (実績年度：引用した調査等)		策定時 (2010[H22]年度： 事ア)	現状値 (2017[H29]年度： 事ア)	目標値 (2022年度)	新目標値 (2022年度)	設定の考え方	データ元	
健康づくりに関する取組を行っている事業所の割合 ※定期健康診断の実施は除く	本市	—	23.9%	83.4%	50.0%	100%	現状値が目標値に達したため、今後、取組の効果も見込み、理想を目指し、目標値を100%に設定	—

3 高齢化に伴う目標値の悪化が懸念されるため、現在の目標値を目指すもの

ア 「循環器疾患」分野

目標項目 (実績年度：引用した調査等)		策定時 (2010[H22]年： 人口)	現状値 (2015[H27]年度： 人口)	目標値 (2022年度)	新目標値 (2022年度)	設定の考え方	データ元
心臓病(心血管疾患)による年齢調整死亡率(人口10万人当たり)	本市	男性	81.5	66.6	72.1	維持 72.1	—
		女性	41.0	40.3	42.2	維持 42.2	
急性心筋梗塞の年齢調整死亡率(人口10万人当たり)	栃木県	男性	22.4	19.7	20.4以下	全国値を下回る	とちぎ健康21プラン(2期計画)
		女性	11.2	8.2	8.4以下		
虚血性心疾患の年齢調整死亡率(人口10万人当たり)	国	男性	36.9	31.3	31.8	—	健康日本21(第二次)
		女性	15.3	11.7	13.7		

イ 「COPD」分野

目標項目 (実績年度：引用した調査等)		策定時 (2010[H22]年： 人口)	現状値 (2015[H27]年度： 人口)	目標値 (2022年度)	新目標値 (2022年度)	設定の考え方	データ元
COPDによる死亡率の増加抑制(人口10万人当たり)	本市	—	8.4	8.4	10.9以下	維持 10.9以下	—

ウ 「CKD」分野

目標項目 (実績年度：引用した調査等)		策定時 (2010[H22]年度： 特健)	現状値 (2015[H27]年度： 特健)	目標値 (2022年度)	新目標値 (2022年度)	設定の考え方	データ元
腎機能低下者の割合	本市	5.6%	3.6%	5.6%以下	維持 5.6%以下	現状値が目標値に達したが、高齢化に伴い、腎機能低下者は増加することが見込まれることから、取組は引き続き継続するが、目標値は維持	—
	女性	3.6%	3.1%	3.6%以下	維持 3.6%以下		

エ 「高齢者の健康」分野

目標項目 (実績年度：引用した調査等)		策定時 (2010[H22]年度： 特健・健診)	現状値 (2015[H27]年度： 特健・健診)	目標値 (2022年度)	新目標値 (2022年度)	設定の考え方	データ元
低栄養傾向（BMI 2.0以下）の高齢者（65歳以上）の割合の増加抑制	本市	16.4%	17.1%	17.5%以下	維持 17.5%以下	現状値は目標値に達したが、高齢者の低栄養傾向は、後期高齢者の増加に伴い、増加することが見込まれることから、取組は引き続き継続するが、目標値は維持	—
	国	17.4%	16.7%	22.0%	—		

4 特定分野における計画等において目標値の改訂・設定があったため、これらの計画の目標値を用いるもの

ア 「歯・口腔の健康」分野

目標項目 (実績年度：引用した調査等)		策定時 (—)	現状値 (2017[H29]年度： 市民)	目標値 (2022年度)	新目標値 (2022年度)	設定の考え方	データ元	
80歳で20本以上自分の歯がある人の割合	本市	35.7%	38.8%	55.0%	50.0%	第2次宇都宮市 歯科口腔保健基本計画	—	
	栃木県	23.9%	34.8%	35.0%以上 (29年度)	50.0%以上			栃木県歯科口腔保健基本計画
	国	25.0%	40.2%	50.0%	—			歯科口腔保健の推進に関する法律に基づく基本的事項

イ 「歯・口腔の健康」分野

目標項目 (実績年度：引用した調査等)		策定時 (—)	現状値 (2017[H29]年度： 市民)	目標値 (2022年度)	新目標値 (2022年度)	設定の考え方	データ元	
4mm以上の歯周ポケットのある人の割合	本市	40歳	39.0%	36.6%	29.0%	34.0%	第2次宇都宮市 歯科口腔保健基本計画	
		50歳	54.2%	54.1%	41.0%	48.0%		
		60歳	59.0%	49.8%	—	45.0%		
	栃木県	40歳	22.5%	16.7%	17.9%以下 (29年度)	15.0%以下		栃木県歯科口腔保健基本計画
	国	40歳代	37.3%	参考) 40-44歳 44.9% 45-49歳 44.6%	25.0%	—		歯科口腔保健の推進に関する法律に基づく基本的事項
		60歳代	54.7%	参考) 60-64歳 57.9% 65-69歳 60.5%	45.0%	—		

ウ 「歯・口腔の健康」分野

目標項目 (実績年度：引用した調査等)		策定時 (—)	現状値 (2017[H29]年度： 市民)	目標値 (2022年度)	新目標値 (2022年度)	設定の考え方	データ元
むし歯のない幼児（3歳児）の割合	本市	88.0%	87.7%	93.0%	90.0%以上	第2次宇都宮市 歯科口腔保健基本計画	—
	栃木県	75.9%	83.0%	80.0%以上 (29年度)	90.0%以上		
3歳児でう蝕がない者の割合が80%以上である都道府県の増加	国	6都道府県	26都道府県	23都道府県	—	歯科口腔保健の推進に関する法律に基づく基本的事項	—

エ 「歯・口腔の健康」分野

目標項目 (実績年度：引用した調査等)		策定時 (—)	現状値 (2017[H29]年度： 市民)	目標値 (2022年度)	新目標値 (2022年度)	設定の考え方	データ元	
12歳児の一人平均むし歯数	本市	1.2歯	0.9歯	0歯	0.9歯以下	第2次宇都宮市 歯科口腔保健基本計画	—	
	栃木県	1.4歯	1.1歯	1.0歯 (29年度)	0.8歯以下			栃木県歯科口腔保健基本計画
	国 ※指標なし	1.18本	0.84本	—	—			歯科口腔保健の推進に関する法律に基づく基本的事項
12歳児の一人平均う蝕数が1本未満の都道府県の増加	国	7都道府県	28都道府県	28都道府県	—	—	—	

オ 「歯・口腔の健康」分野

目標項目 (実績年度：引用した調査等)	策定時 (-)	現状値 (2017[H29]年度： 市民)	目標値 (2022年度)	新目標値 (2022年度)	設定の 考え方	データ元	
歯周病と言われたが、治療 や取組をしていない成人の 割合	本市	男性	20.5%	28.9%	10.0%	15.0%	第2次宇都宮市 歯科口腔保健基本計画
		女性	14.8%	20.9%	5.0%	8.0%	

カ 「歯・口腔の健康」分野

目標項目 (実績年度：引用した調査等)	策定時 (-)	現状値 (2017[H29]年度： 市民)	目標値 (2022年度)	新目標値 (2022年度)	設定の 考え方	データ元
口と歯の健康に関する治療 や相談できるかかりつけ歯 科医を持つ人の割合【新規】	本市	-	72.3%	-	72.3%以上	第2次宇都宮市 歯科口腔保健基本計画

キ 「休養・こころの健康」分野

目標項目 (実績年度：引用した調査等)	現状値 (2010[H22]年度： 人口)	現状値 (2015[H27]年度： 人口)	目標値 (2022年度)	新目標値 (2022年度)	設定の 考え方	データ元		
自殺死亡率（人口10万人 当たり）	本市	20.5	15.8	- (平成28年度 17.8以下)	（仮称）宇都宮市自 殺対策計画にて設 定（平成30年度策定 予定）	（仮称）宇都宮市 自殺対策計画		
	栃木県	24.3	18.9	- (平成29年度 20.0以下)			14.6以下	とちぎ健康21プラン（2期 計画）
	国	23.4	16.8	- (平成28年度 19.4)			13.0以下 (H38年度)	健康日本21（第二次）

ク 「がん」分野

目標項目 (実績年度：引用した調査等)	策定時 (2010[H22]年度： 地健)	新現状値 (2017[H29]年度： 市民)	目標値 (2022年度)	新目標値 (2022年度)	設定の考え方	データ元		
がん検診受診率	本市	胃がん男性	14.7%	37.8%	40.0%	○目標値の再設定 ・「第3期がん対策推進基本 計画（平成29年10月 閣議決定）」の改訂に伴い、 国に合わせ全てのがん検 診の目標値を50.0%に再 設定	-	
		胃がん女性	15.7%	39.0%				
		肺がん男性	26.7%	35.7%				
		肺がん女性	26.7%	35.5%				
		大腸がん男性	25.0%	34.4%				
		大腸がん女性	25.7%	37.3%				
		子宮頸がん	37.3%	46.3%				50.0%
		乳がん	32.9%	42.6%				
	栃木県	胃がん	37.2%	41.7%	50.0%			
		肺がん	38.3%	44.0%	50.0%			
		大腸がん	34.1%	45.0%	50.0%			
		子宮頸がん	37.9%	43.3%	60.0%			
		乳がん	40.3%	50.0%				
	国	胃がん男性	36.6%	45.8%	40.0%			
		胃がん女性	28.3%	33.8%				
		肺がん男性	26.4%	47.5%				
		肺がん女性	23.0%	37.4%				
		大腸がん男性	28.1%	41.4%	50.0%			
		大腸がん女性	23.9%	34.5%				
		子宮頸がん	37.7%	42.1%				
		乳がん女性	39.1%	43.4%				



第6章

中間評価に伴う見直し

基本方向と各分野

基本方向1 生活習慣の改善

- ① 栄養・食生活
- ② 身体活動・運動
- ③ 休養・こころの健康
- ④ 歯・口腔の健康
- ⑤ たばこ
- ⑥ アルコール

基本方向2 生活習慣病の発症予防・重症化予防

- ⑦ NCD（非感染性疾患）
 - ⑦-1 循環器疾患
 - ⑦-2 糖尿病
 - ⑦-3 がん
 - ⑦-4 COPD（慢性閉塞性肺疾患）
 - ⑦-5 CKD（慢性腎臓病）

基本方向3 社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上

- ⑧ 次世代の健康
- ⑨ 高齢者の健康

基本方向4 健康を支え、守るための社会環境の整備

- ⑩ 地域のつながり・支え合い
- ⑪ 企業・団体等の積極参加の推進

基本方向ごとの目標と取組

中間評価に伴い、新規または見直しなどを行った評価指標（目標項目・目標値）や重点化した取組について、4つの基本方向及び11分野ごとに再整理しました。

○ 健康目標

計画策定時に設定した市民の行動指針となる健康目標を示しています。

○ 目標項目・目標値

健康目標を達成するための目標項目及び目標値について、中間評価により新規または見直しなどを行ったものを加え、再整理しました。

○ 健康目標を実現するための取組

健康目標・目標値を達成するための取組について、中間評価により新たに重点化したものなどを加え、計画策定時と同様に「個人や家庭での取組」と「地域や学校、企業、行政等の取組」に分けて再整理しました。



I 基本方向 1 「生活習慣の改善」

基本方向 1 における各分野

1	栄養・食生活
2	身体活動・運動
3	休養・こころの健康
4	歯・口腔の健康
5	たばこ
6	アルコール

1 栄養・食生活

健康目標

栄養のバランスのよい食事を3食規則正しく食べる食習慣を身に付けます。

目標値

(◎=重点目標, ★=目標項目の新規設定, ●=目標値の見直しを行ったもの)

項目		策定時の現状 (2011 [平成23]年度)	中間評価時の現状 (2017 [平成29]年度)	目標 (2022年度)
◎朝ごはんを毎日食べる人の割合	幼児	93.8%	93.3% (H28年度)	100%
	小学6年	95.8% (H22年度)	95.5% (H28年度)	100%
	中学3年	93.3% (H22年度)	93.4% (H28年度)	100%
	高校生	85.2%	85.1% (H28年度)	100%
	20代	57.8%	59.5% (H28年度)	85.0%
	30代	76.7%	74.6% (H28年度)	85.0%
◎食事バランスガイド等を参考に食生活を実践する成人の割合		36.2%	24.1% (H28年度)	60.0%
◎「食育」に取り組んでいる人の割合	幼児・小学生の保護者	51.5%	64.2%	90.0%
	成人	28.9%	38.8%	62.0%
・毎日、主食・主菜・副菜をそろえて食べるよう心がける20歳代の人の割合	男性	24.5%	42.2%	●55.0%
	女性	29.6%	50.6%	●60.0%
・毎食、野菜料理を食べる成人の割合		26.6%	17.3%	57.5%
・飲食店等を利用する時に栄養成分表示を参考にする成人の割合		40.7%	81.8%	●90.0%
・塩分を減らすための取組をしている成人の割合		—	75.3%	●80.0%

健康目標を実現するための取組

個人や家庭での取組

(★=新たに重点取組とするもの、●=既存取組のうち、新たに重点取組とするもの、◎=引き続き重点取組とするもの)

【食生活】

- ◎朝食の大切さを理解し、毎日、朝食を食べます。
- ◎食事バランスガイド等を参考にして、毎食、主食・主菜・副菜をそろえて食べます。
 - ・1日1回は、家族そろって食事をします。
 - ・家族や友だちと一緒に食べるなど、毎日の食生活を通して「食育」の実践に取り組みます。
 - ・毎食、野菜料理を食べます。
 - ・調理法や食材の選び方に注意し、減塩を心がけます。
 - ・毎日、牛乳・乳製品や果物を食べます。
 - ・外食をしたり食品を購入する時には、栄養成分表示を参考にします。

地域や学校、企業、行政等の取組

(★=新たに重点取組とするもの、●=既存取組のうち、新たに重点取組とするもの、◎=引き続き重点取組とするもの)

《よく知るために》

- ・食事バランスガイドや栄養成分表示など、栄養に関する正しい知識を普及啓発します。[地域、企業、市]
- ・望ましい食習慣を身に付けられるよう健康教育や栄養指導の充実を推進します。[幼稚園・保育所等、学校、企業、市]

《実践するために》

- ・健康教育等、栄養に関する正しい知識を得る機会を提供します。[地域、食生活改善推進員、学校、企業、市]
- ・地域の新鮮な農作物や旬の素材を使ったうす味でおいしく食べられる料理の普及啓発を図ります。[地域、食生活改善推進員、市]
- ・給食において、うす味や栄養バランスのとれた食事の提供をします。[幼稚園・保育所等、学校、企業]
- ・市内の飲食店や給食で提供する食事の「栄養成分表示」や「ヘルシーメニュー」の取組を推進します。[企業、市]

2 身体活動・運動

健康目標

日常生活の中で、自分に合った運動を、気軽に楽しみながら継続して実践します。

目標値

(◎=重点目標, ★=目標項目の新規設定, ●=目標値の見直しを行ったもの)

項目		策定時の現状 (2011[平成23]年度)	中間評価時の現状 (2017[平成29]年度)	目標 (2022年度)
◎息が少し弾む程度 (30分以上)の運動を 週2回以上する人の 割合	中学生	70.0%	81.3%	●90.0%
	高校生	52.6%	62.3%	63.0%
	18~64歳男性	36.3%	31.1%	47.0%
	18~64歳女性	29.4%	26.5%	40.0%
	65歳以上男性	63.2%	48.0%	74.0%
	65歳以上女性	49.7%	44.0%	60.0%
・日常生活において歩行または 同等の身体活動を1日1時間以上 実施する成人(40-64歳) の割合	男性	49.7% (H22年度)	56.6% (H27年度)	●65.0%
	女性	50.7% (H22年度)	55.2% (H27年度)	56.0%
・健康のために意識して身体を 動かす成人の割合	男性	52.7% (H22年度)	56.2%	63.0%
	女性	45.9% (H22年度)	48.3%	60.0%
・運動, 外遊びをほぼ毎日する幼児の割合		39.9%	39.2%	63.0%
・休日に外遊びをして過ごす小学生の 割合		64.9%	68.2%	72.0%
◎日常生活における 歩数の増加[★]	20~64歳男性	—	6,083歩	●9,000歩
	20~64歳女性	—	5,429歩	●8,500歩
	65歳以上男性	—	5,026歩	●7,000歩
	65歳以上女性	—	4,637歩	●6,000歩

健康目標を実現するための取組

個人や家庭での取組

(★=新たに重点取組とするもの、●=既存取組のうち、新たに重点取組とするもの、◎=引き続き重点取組とするもの)

【運動の実践】

- ◎健康や運動に関するイベントなど、いろいろな機会を利用して体力チェックし、自分に合った無理のない運動を継続します。
- ◎多種多様な運動を経験し、楽しくできる運動習慣を身に付けます。
 - ・手軽にできるウォーキングやストレッチ体操を行います。

【身体活動・余暇】

- 歩くことから運動を始め、まずは、今より10分間(1,000～1,500歩)多く歩きます。
 - ・エレベーターやエスカレーターは使わず、階段を使うよう心がけます。
 - ・近いところへは、車を使わず自転車や徒歩で行きます。
 - ・地域の人と交流を図ることをきっかけに、積極的に外出します。
 - ・親子のスキンシップを通して、身体を動かす習慣を身に付けます。
 - ・家事や子どもと遊ぶなど、こまめに身体を動かすようにします。
 - ・子どものころから、外で遊び、身体を動かす習慣を身に付けます。
- 特に、休日は家の中で過ごすより、なるべく家族で外遊びをして過ごします。

地域や学校、企業、行政等の取組

(★=新たに重点取組とするもの、●=既存取組のうち、新たに重点取組とするもの、◎=引き続き重点取組とするもの)

《よく知るために》

- ・身体活動量を増やすために、簡単にできる運動や日常生活における取組のポイント等の知識を普及します。また、運動の重要性や正しい運動方法の情報提供を行います。[市、地域]
- ・利用できる運動施設や地域スポーツクラブなどの情報提供を行います。[市]

《実践するために》

- ・地域におけるスポーツ活動を活発化し、さまざまな運動に接する機会の提供を図り、運動を楽しむ教育・指導を充実させます。[市、幼稚園・保育所等、学校]
- ・健康づくり推進組織のウォーキングマップ作成を支援し、健康づくりの活動に取り組む市民に対し、普及します。[市]
- ・通勤の中で歩くことを取り入れるよう呼びかけます。また、職場体操や気軽にできる運動の普及を図ります。[職場]
- ・学級やグループでの体力づくりを推進するため、「うつのみや元気っ子チャレンジ」を実施します。[学校]
- ・「宮っ子ステーション事業」において、放課後子ども教室など、スポーツや運動を体験する機会を充実させます。[市、地域、学校]

3 休養・こころの健康

健康目標

十分な休養の確保とストレスへの対応力を身につけることで、こころの健康を維持します。

また、自分や周囲の人のこころのSOSに気づき、対応することで、自殺者を減少させます。

目標値

(◎=重点目標, ★=目標項目の新規設定, ●=目標値の見直しを行ったもの)

項目	策定時の現状 (2011[平成23]年度)	中間評価時の現状 (2017[平成29]年度)	目標 (2022年度)	
◎睡眠による休養が「いつもとれていない」「とれていないときがしばしばある」成人(18歳以上)の割合	33.4%	38.3%	25.0%	
◎自殺死亡率 (人口10万人当たり)	20.5 (H22年)	15.8 (H27年)	●(仮称)宇都宮市自殺対策計画(平成30年度策定予定)にて設定	
・最近1か月間で「ストレスがいつもある」と感じた成人の割合	20.6%	24.4%	18.0%	
・自分なりにストレス解消法を身につけている人の割合	中学・高校生	92.4%	97.8%	100%
	成人	91.8%	95.5%	100%
・こころの悩みを相談できる場所の成人の認知度	51.6%	83.7%	100%	

健康目標を実現するための取組

個人や家庭での取組

(★=新たに重点取組とするもの、●=既存取組のうち、新たに重点取組とするもの、◎=引き続き重点取組とするもの)

【休養】

◎十分な休養を積極的にとるよう努めます。

◎睡眠及び休養の重要性を理解します。

- ・満足感のある睡眠がとれるよう努めます。
- ・自分なりの趣味や生きがいを持ちます。

【ストレス】

◎自分自身のストレス状態を正しく理解します。

- ・自分に合ったストレス解消法を身に付け、ストレスをコントロールできるようにします。
- ・こころの病気についての正しい知識を習得します。

◎こころの不調を感じたら、家族や友人に相談したり、早めに専門家に相談し、うつ病などのこころの病気の早期発見・早期対応に努めます。

地域や学校、企業、行政等の取組

(★=新たに重点取組とするもの、●=既存取組のうち、新たに重点取組とするもの、◎=引き続き重点取組とするもの)

《よく知るために》

- ・日常生活における休養のポイントや、休養の重要性について普及啓発を行います。[市，地域]
- ・健康教育等を通じて、こころの健康づくりに関する知識の普及や情報提供を行います。[市，学校，職場]
- ・こころの不調を感じている人が気軽に相談できるよう，医療機関や心の相談窓口などの情報を提供します。[市，学校，地域，職場]

《実践するために》

- ・健康に関するイベントを通し，ストレスへの早期対応を推進します。[市]
- ・こころの健康問題に関する相談体制を充実します。[市，学校，職場]
- ・こころの健康問題に関する地域での支援の輪を広げます。[市，地域]
- ・気分転換や心身のリフレッシュを図るため，生涯学習やボランティア活動など地域の取組を支援します。[市]
- ・「事業場における労働者の心の健康づくりのための指針」（厚生労働省）に基づきメンタルヘルスの強化を図ります。[職場]

4 歯・口腔の健康

健康目標

むし歯や歯周病を予防し、80歳で20本の健康な自分の歯を保ちます。

目標値

(◎=重点目標, ★=目標項目の新規設定, ●=目標値の見直しを行ったもの)

項目	策定時の現状 (2011[平成23]年度)	中間評価時の現状 (2017[平成29]年度)	目標 (2022年度)
◎80歳で20本以上自分の歯がある人の割合	35.7%	38.8%	●50.0%
◎4mm以上の歯周ポケット (進行した歯周炎)ある人の割合	40歳 39.0% (H22年度)	36.6% (H28年度)	●34.0%
	50歳 54.2% (H22年度)	54.1% (H28年度)	●48.0%
◎定期的に歯科健診を受ける成人の割合	26.6%	30.1%	50.0%
・むし歯のない幼児(3歳児)の割合	80.4% (H22年度)	87.7% (H28年度)	●90.0%以上
・フッ化物塗布を受ける幼児の割合	55.5%	62.3%	65.0%
・12歳児の一人平均むし歯数	1.2 歯	0.9 歯 (H28年度)	●0.9 歯以下
・60歳で24本以上自分の歯がある人の割合	57.9%	60.5%	70.0%
・歯周病と言われたが、治療や 取組をしていない成人の割合	男性 20.5%	28.8%	●15.0%
	女性 14.8%	20.9%	●8.0%
◎口と歯の健康に関する治療や相談ができるかかりつけ歯科医を持つ人の割合 [★]	—	72.3%	●72.3%以下

健康目標を実現するための取組

個人や家庭での取組

(★=新たに重点取組とするもの、●=既存取組のうち、新たに重点取組とするもの、◎=引き続き重点取組とするもの)

【子どもの歯の健康】

- ◎乳幼児期から正しい歯みがきの習慣を身に付けるとともに、保護者による仕上げみがきを徹底します。
- ・毎食後、丁寧に歯みがきをします。
- ・むし歯を予防するため、フッ化物配合の歯みがき剤の使用や、フッ化物塗布を受けます。
- ・自分の歯や口の中をよく観察します。
- ・おやつは、時間と量を決めてとります。
- ・むし歯の予防や、顎の発育のために、よく噛んで食べる習慣を身に付けます。

【成人の歯の健康】

- ◎6024, 8020運動について正しく理解します。
- ・自分や家族の歯や口の状態に、関心を持ちます。
- ・時間をかけて丁寧に歯みがきをします。
- ・デンタルフロスや歯間ブラシ等歯間部清掃用具を、必要に応じて活用します。
- ・歯や歯肉の健康や、肥満防止のため、よく噛んで食べます。

【歯科健診】

- ◎定期的に歯科健診や歯石除去、歯みがき指導を受け、自分の歯や口腔の状態にあったセルフケアを身に付けます。
- 適切な治療やアドバイスが受けられるよう、かかりつけ歯科医を持ちます。
- ・歯科健診でむし歯等の所見があったら、早めに治療を受けます。

地域や学校、企業、行政等の取組

(★=新たに重点取組とするもの、●=既存取組のうち、新たに重点取組とするもの、◎=引き続き重点取組とするもの)

《よく知るために》

- ・6024, 8020運動を普及します。[市, 医療機関]
- ・噛ミング30を普及します。[市, 医療機関]
- ・保護者に対し、子どものむし歯予防の重要性や具体的な方法（仕上げみがきの仕方、おやつとの与え方等）について普及啓発します。[市, 医療機関]
- ・歯周病と全身疾患の関連性など、全身の健康の維持と、歯・口腔の健康の重要性について普及啓発します。[市]

《実践するために》

- ・歯科健診を通じて、口腔の健康管理に取り組みます。[市, 幼稚園, 保育所等, 学校, 医療機関, 職場]
- ・昼食後の歯みがきの取組を促進します。[市, 幼稚園, 保育所等, 学校]
- ・むし歯予防のためにフッ化物応用を推進します。[市, 幼稚園, 保育所等, 学校, 医療機関]
- ・年代に応じた歯科健診の機会を提供するとともに、受診率の向上に努めます。[市, 医療機関]
- ・健康教育や健康相談等を通じてむし歯や歯周病予防を推進します。[市]
- ・介護・福祉施設関係者等に対し、口腔ケアの重要性や歯みがきへの積極的な取組を普及啓発します。[市]

5 たばこ

健康目標

未成年者・妊婦の喫煙をなくすとともに、禁煙・受動喫煙防止を積極的に行います。

目標値

(◎=重点目標, ★=目標項目の新規設定, ●=目標値の見直しを行ったもの)

項目		策定時の現状 (2011[平成23]年度)	中間評価時の現状 (2017[平成29]年度)	目標 (2022年度)
◎中学・高校生の喫煙者(月1回以上)の割合	中学生	1.3%	0.0%	0%
	高校生	3.0%	0.4%	0%
◎喫煙している成人の割合	男性	26.8%	22.2%	17.3%
	女性	7.2%	8.6%	4.5%
◎妊娠中, 喫煙している妊婦の割合		4.9%	3.0% (H28年度)	0%
・喫煙について「体に害がある」ことを理解している 中学・高校生の割合	中学生	86.3%	86.6%	100%
	高校生	86.6%	81.0%	100%
・職場の禁煙・分煙対策に満足している人の割合		62.7%	57.6%	100%
・喫煙場所が決まっている家庭の割合		73.2%	79.2%	100%
・有効な喫煙対策を実施している企業の割合		51.0%	54.6%	100%

健康目標を実現するための取組

個人や家庭での取組

(★=新たに重点取組とするもの、●=既存取組のうち、新たに重点取組とするもの、◎=引き続き重点取組とするもの)

【未成年者の喫煙】

◎未成年者は喫煙しません。

- ・たばこの害について、子どもと話す機会を持ちます。
- ・周囲の大人は、喫煙による未成年者への健康影響を理解し、未成年者に喫煙させません。
- ・家庭では、未成年者の手の届く所にたばこを置きません。

【成人の喫煙】

◎喫煙者は、喫煙マナーを守るとともに、禁煙と受動喫煙防止に努めます。

◎妊娠中や子育て中は喫煙しません。

- ・喫煙が健康に及ぼす影響について正しく理解します。

【社会的支援・環境整備】

- ・禁煙を希望する人に、家族は積極的に協力します。

地域や学校、企業、行政等の取組

(★=新たに重点取組とするもの、●=既存取組のうち、新たに重点取組とするもの、◎=引き続き重点取組とするもの)

《よく知るために》

- ・小学生のうちから喫煙の健康影響についての教育を行います。[市，学校]
- ・妊婦健康診査や健康教育などを通して、妊婦や子どもに対する喫煙の健康影響について普及啓発を行います。[市，医療機関]
- ・喫煙の依存性や健康影響等、たばこの害についての正しい知識の普及啓発と情報提供に努めます。[市]

《実践するために》

- ・未成年者の喫煙防止のための啓発活動や環境づくりを推進します。[市，地域，学校，企業]
- ・受動喫煙を防止するため、公共の場所における禁煙の徹底や、喫煙場所以外での喫煙を防止するなど、禁煙・分煙を積極的に推進します。[市，地域，職場]
- ・禁煙を希望する人に禁煙外来などの具体的な情報提供や、禁煙相談等のできる体制整備を行います。[市，医療機関]

6 アルコール

健康目標

アルコールに関する正しい知識を持ち、節度ある適度な飲酒を実践するとともに、未成年者・妊婦の飲酒をなくします。

目標値

(◎=重点目標, ★=目標項目の新規設定, ●=目標値の見直しを行ったもの)

項目		策定時の現状 (2011[平成23]年度)	中間評価時の現状 (2017[平成29]年度)	目標 (2022年度)
◎生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をしている成人の割合	男性	15.9%	17.7%	13.5%
	女性	9.5%	14.7%	8.1%
◎飲酒経験のある中学・高校生の割合	中学生	24.6%	11.7%	0%
	高校生	37.0%	21.0%	0%
◎妊娠中、飲酒している妊婦の割合		1.6%	1.0% (H28年度)	0%
・未成年者の飲酒について問題意識を持つ人の割合	成人	66.4%	57.9%	100%
	中学・高校生	41.2%	66.5%	100%

健康目標を実現するための取組

個人や家庭での取組

(★=新たに重点取組とするもの、●=既存取組のうち、新たに重点取組とするもの、◎=引き続き重点取組とするもの)

【成人の飲酒】

- ◎多量飲酒や生活習慣病のリスクを高める量の飲酒が健康に与える害について正しく理解します。
- ◎「節度ある適度な飲酒」を理解し実践します。
 - ・アルコールが健康に及ぼす影響について、正しく理解します。
 - ・週に1回連続した2日間の休肝日を設けます。
 - ・周囲の人は、飲めない体質の人、飲みたくない人に飲酒をすすめません。

【未成年者の飲酒】

- ◎未成年者は、飲酒をしません。
- ◎家庭では酒類の保管などに配慮し、未成年者が飲酒をしない環境をつくります。
 - ・周囲の大人は、未成年者の健康影響を理解し、未成年者に飲酒をすすめません。

【妊娠中の飲酒】

- ◎妊娠中や授乳中は飲酒をしません。
 - ・周囲の人は、妊娠中や授乳期の健康影響を理解し、飲酒をすすめません。

地域や学校、企業、行政等の取組

(★=新たに重点取組とするもの、●=既存取組のうち、新たに重点取組とするもの、◎=引き続き重点取組とするもの)

《よく知るために》

- ・健康教育などを通じて、アルコールに関する正しい情報提供や「節度ある適度な飲酒」の普及啓発を行います。[市]
- ・小学生のうちから飲酒の健康に及ぼす影響等についての教育を行います。[市、学校]
- ・健康相談や健康教育、妊婦健康診査等を通して、妊婦や胎児への飲酒の影響について情報提供を行います。[市、医療機関]

《実践するために》

- ・多量飲酒の健康影響について普及啓発を図り、「節度ある適度な飲酒」を推進します。[市]
- ・未成年者の飲酒防止のための啓発活動や環境づくりを推進します。[市、学校、地域、職場]
- ・妊娠中の飲酒の胎児への影響についての啓発活動や飲酒防止の環境づくりを推進します。[市、地域、医療機関、職場]
- ・自販機の深夜稼働の停止など、自主規制の強化を図り、未成年者に酒を売らない環境づくりをすすめます。[酒類販売業者]
- ・アルコール問題に関する相談体制を充実します。[市、職場、医療機関]
- ・お酒に起因した様々な生活上の問題を抱える本人や家族に対して、専門的な医療機関の受診につながるよう支援します。[市、地域、職場]
- ・禁酒・断酒についての自助グループの育成や支援を行います。[市]



Ⅱ 基本方向 2 「生活習慣病の発症予防・重症化予防」

基本方向 2 における各分野

7	NCD（非感染性疾患）
7-①	循環器疾患
7-②	糖尿病
7-③	がん
7-④	COPD（慢性閉塞性肺疾患）
7-⑤	CKD（慢性腎臓病）

7 NCD（非感染性疾患）

健康目標

日ごろから健康的な生活習慣を心がけ、年に1回は必ず健康診査を受診し、定期的ながん検診も受診することで、NCDの「発症予防」と「重症化予防」に努めます。

目標値

（◎＝重点目標，★＝目標項目の新規設定，●＝目標値の見直しを行ったもの）

項目		策定時の現状 (2011 [平成23]年度)	中間評価時の現状 (2017 [平成29]年度)	目標 (2022年度)
◎特定健康診査受診率		23.1% (H22年度)	29.5% (H27年度)	60.0%
◎肥満または肥満症といわれたが、治療や取組をしていない人の割合	男性	42.8%	40.8%	37.0%
	女性	39.3%	40.6%	35.0%
◎特定健康診査のメタボ該当者及び予備群の割合	該当者割合	15.3%	16.6%	11.3%
	予備群割合	10.8% (H22年度)	11.2% (H27年度)	8.0%
・特定保健指導の実施（終了）率		5.5% (H22年度)	9.1% (H27年度)	60.0%
・肥満の人の割合	20～60歳代男性	36.1%	27.4%	17.0%
	40～60歳代女性	20.8%	14.2%	●12.0%
・メタボリックシンドローム予防や改善のための取組を継続的に実践している成人の割合		24.4%	27.3% (H28年度)	73.8%

健康目標を実現するための取組

個人や家庭での取組

(★=新たに重点取組とするもの、●=既存取組のうち、新たに重点取組とするもの、◎=引き続き重点取組とするもの)

【NCDの予防】

- ・栄養・運動・休養の大切さを認識し、生活習慣の改善を図ります。
- ・食事バランスガイド等を参考にして、毎食、主食、主菜、副菜をそろえて食べます。
- ・運動や身体活動の重要性を正しく理解し、運動習慣を身につけます。
- ・喫煙者は、禁煙・受動喫煙防止に努めます。
- ・お酒を飲む時は、多量飲酒を避け、適度な飲酒を心がけます。
- ・ストレスの原因をよく理解し、自分にとって望ましいストレス解消法を身につけます。

【健康診査とNCDの重症化予防】

- ◎定期的に健康診査，がん検診を受診します。
- ◎特定健診の結果，メタボリックシンドロームの予備群及び基準該当と判定された場合は，今までの生活習慣を振り返り，生活習慣の改善に取り組みます。
- ◎肥満または肥満症と言われたら，食生活や運動などの日常生活を見直し，NCDの発症予防・重症化予防に努めます。
- ・健康診査の結果，「要指導」の場合は，保健指導を受け生活習慣を改善し，「要医療」の場合は，早めに医療機関を受診します。

地域や学校，企業，行政等の取組

(★=新たに重点取組とするもの、●=既存取組のうち、新たに重点取組とするもの、◎=引き続き重点取組とするもの)

《よく知るために》

- ・NCDについては，生活習慣病予防対策という枠組みで捉え，健康教室などで情報を提供していきます。[医療機関，学校，企業，市]

《実践するために》

- ・自分の健康に関心が無い人や生活習慣の改善が必要な人を支援するため，健康教育・健康相談を行います。[市]
- ・健康診査の充実・受診機会の拡大を図ります。[医療機関，市]
- ・健診体制の充実や，受診機会の拡大により，受診率の向上に努めます。[医療機関，企業，市]
- ・健康診査の受診結果に基づいて，事後指導の充実を図ります。[医療機関，企業，市]

7-① 循環器疾患

健康目標

日ごろから健康的な生活習慣を心がけ、肥満に気をつけ、年に1回は必ず健康診査を受診することで循環器疾患の「発症予防」と「重症化予防」に努めます。

目標値

(◎=重点目標, ★=目標項目の新規設定, ●=目標値の見直しを行ったもの)

項目		策定時の現状 (2011[平成23]年度)	中間評価時の現状 (2017[平成29]年度)	目標 (2022年度)
◎血圧が高いといわれたが、治療や取組をしていない人の割合	男性	17.8%	16.9%	7.0%
	女性	8.1%	16.0%	3.0%
◎コレステロール値、中性脂肪値が高いといわれたが、治療や取組をしていない人の割合	男性	38.8%	34.2%	33.0%
	女性	26.9%	26.3%	20.0%
・心臓病(心血管疾患)による年齢調整死亡率(人口10万人当たり)	男性	81.5	66.6	72.1
	女性	41.0 (H22年)	40.3 (H27年)	42.2
・脳卒中(脳血管疾患)による年齢調整死亡率(人口10万人当たり)	男性	56.2	46.3	45.5
	女性	28.8 (H22年)	23.1 (H27年)	22.4
・特定健康診査で血圧値が「要指導」「要医療」に該当する人の割合	要指導	24.6%	21.7%	●20.0%
	要医療	24.4% (H22年度)	24.6% (H27年度)	22.5%
・特定健康診査でLDLコレステロール値が「要指導」「要医療」に該当する人の割合	要指導	26.2%	25.2%	23.2%
	要医療	28.1% (H22年度)	27.6% (H27年度)	24.8%

再掲項目

・毎日、主食、主菜、副菜をそろえて食べるよう心がける人の割合の増加
・毎食、野菜料理を食べる人の割合の増加
・肥満の人の割合の減少
・息が少し弾む程度(30分以上継続)の運動を週2回以上する人の割合の増加
・最近1か月で「ストレスがいつもある」と感じた成人の割合の減少
・喫煙している成人の割合の減少
・生活習慣のリスクを高める量の飲酒をしている人の割合の減少

健康目標を実現するための取組

個人や家庭での取組

(★=新たに重点取組とするもの, ●=既存取組のうち, 新たに重点取組とするもの, ◎=引き続き重点取組とするもの)

【循環器疾患予防】

- ◎循環器疾患について正しく理解し、血圧を定期的に測るなど、自己の健康管理に努めます。
- ・栄養・運動・休養の大切さを認識し、循環器疾患のための生活習慣の改善を図ります。
- ・食事バランスガイド等を参考にして、毎食、主食、主菜、副菜をそろえて食べます。
- ・減塩の必要性を理解し、うす味の習慣を身につけます。
- ・脂肪のとりすぎに気をつけるとともに、動物性・植物性の脂肪をバランスよくとります。
- ・毎日、牛乳・乳製品・果物を食べるように心がけます。
- ・運動や身体活動の重要性を正しく理解し、運動習慣を身につけます。
- ・喫煙者は、禁煙・受動喫煙防止に努めます。
- ・お酒を飲む時は、多量飲酒を避け、適度な飲酒を心がけます。

【健康診査と循環器疾患の重症化予防】

- ◎年に1回、定期的に特定健康診査・健康診査を受診します。
- ◎健康診査の結果、「要指導」の場合は、保健指導を受け、生活習慣を改善し、「要医療」の場合は、早めに医療機関を受診します。
- ◎循環器疾患と診断されたら、継続して治療を受け、病気の進行を防ぎ、合併症を予防します。

地域や学校、企業、行政等の取組

(★=新たに重点取組とするもの, ●=既存取組のうち, 新たに重点取組とするもの, ◎=引き続き重点取組とするもの)

《よく知るために》

- ・循環器疾患予防の健康教育、特に食に関する指導の充実を図るとともに、望ましい食習慣を身につけるよう普及啓発を図ります。[市, 学校]
- ・地域において循環器疾患予防について学習する機会を設け、普及啓発に努めます。[市, 地域]
- ・地区まつりなどで、循環器疾患予防に必要な食生活や運動などの生活習慣の改善に関する知識の普及啓発を図ります。[健康づくり推進員・食生活改善推進員]

《実践するために》

- ・循環器疾患予防に必要な食生活や運動などの生活習慣の改善を支援するため、情報提供や健康教育・健康相談を推進します。[市]
- ・健康診査を受診するよう地域の人達に対し、受診勧奨を行います。[健康づくり推進員・食生活改善推進員]
- ・特定健康診査・健康診査の受診機会を拡大し、受診率の向上に努めます。[市, 地域, 職場, 医療機関]
- ・健診結果に基づいて、保健指導の充実を図ります。また、医療が必要な場合は、医療機関の受診勧奨を行い、合併症の予防を支援します。[市, 医療機関, 職場]

7—② 糖尿病

健康目標

日ごろから健康的な生活習慣を心がけ、肥満に気をつけ、年に1回は必ず健康診査を受診することで糖尿病の「発症予防」と「重症化予防」に努めます。

目標値

(◎=重点目標, ★=目標項目の新規設定, ●=目標値の見直しを行ったもの)

項目		策定時の現状 (2011[平成23]年度)	中間評価時の現状 (2017[平成29]年度)	目標 (2022年度)
◎糖尿病または血糖値が高いといわれたが、治療や取組をしていない人の割合	男性	11.6%	26.2%	6.0%
	女性	8.7%	29.7%	4.0%
・特定健康診査で空腹時血糖検査が「要指導」「要医療」に該当する人の割合	要指導	24.0%	26.1%	23.6%
	要医療	5.5% (H22年度)	6.6% (H27年度)	5.0%

再掲項目

- ・毎日、主食、主菜、副菜をそろえて食べるよう心がける人の割合の増加
- ・毎食、野菜料理を食べる人の割合の増加
- ◎肥満の人の割合の減少
 - ・息が少し弾む程度(30分以上継続)の運動を週2回以上する人の割合の増加
 - ・最近1か月で「ストレスがいつもある」と感じた成人の割合の減少
 - ・喫煙している成人の割合の減少
 - ・生活習慣のリスクを高める量の飲酒をしている人の割合の減少

健康目標を実現するための取組

個人や家庭での取組

(★=新たに重点取組とするもの、●=既存取組のうち、新たに重点取組とするもの、◎=引き続き重点取組とするもの)

【糖尿病予防】

- ◎太りにすぎに注意し、適正体重を維持するよう努めます。
- ・糖尿病の予防方法について理解し、健康的な生活習慣を心がけます。
- ・食事バランスガイド等を参考にして、毎食、主食、主菜、副菜をそろえて食べます。
- ・毎食、野菜料理を食べるよう心がけます。
- ・お酒を飲む時は、多量飲酒を避け、適度な飲酒を心がけます。
- ・毎日、牛乳・乳製品・果物を食べるように心がけます。
- ・運動や身体活動の重要性を正しく理解し、運動習慣を身につけます。
- ・上手に休養をとり、過度なストレスをためないようにします。
- ・喫煙者は、禁煙・受動喫煙防止に努めます。

【健康診査と糖尿病の重症化予防】

- ◎年に1回、定期的に特定健康診査・健康診査を受診します。
- ◎健康診査の結果、「要指導」の場合は、保健指導を受け生活習慣を改善します。
- ◎健康診査の結果、「要医療」の場合は、早めに医療機関を受診します。
- ◎糖尿病と診断されたら、継続して治療を受けることにより、病気の進行を防ぎ合併症を予防します。

地域や学校、企業、行政等の取組

(★=新たに重点取組とするもの、●=既存取組のうち、新たに重点取組とするもの、◎=引き続き重点取組とするもの)

《よく知るために》

- ・糖尿病予防の知識の普及に努め、児童・生徒が自分の生活習慣について考える機会を提供します。[市、学校]
- ・糖尿病予防に関するイベントや講演会等を実施し、知識の普及啓発と情報提供に努めます。[市、医師会]
- ・糖尿病予防のための正しい知識の普及啓発と情報提供に努めます。[健康づくり推進員・食生活改善推進員]

《実践するために》

- ・糖尿病予防に必要な食生活の改善を支援するため、調理実習や健康教育・病態別栄養相談等を実施します。[市]
- ・糖尿病予防に必要な運動面の生活習慣改善を支援するため健康教育・運動サポート相談等を実施します。[市]
- ・特定健康診査・健康診査の受診機会を拡大し、受診率の向上に努め、糖尿病予備群の早期発見を推進します。[市、職場、医療機関、健診機関]
- ・健診の結果に基づいて、保健指導の充実を図ります。また、医療が必要な場合は、医療機関受診勧奨を行い、様々な合併症の予防を支援します。[市、職場、医療機関、健診機関]
- ★健康診査の結果、糖尿病または糖尿病の恐れがある人への保健指導を積極的に実施します。[保険者]

7—③ がん

健康目標

女性は20歳，男性は40歳になったら，定期的にがん検診を受け，自分自身の健康を見直します。

目標値

(◎=重点目標，★=目標項目の新規設定，●=目標値の見直しを行ったもの)

項目		策定時の現状 (2011[平成23]年度)	中間評価時の現状 (2017[平成29]年度)	目標 (2022年度)
◎がん検診 受診率 (胃・肺・大腸 ⇒40～69歳) (乳・子宮 ⇒20～69歳)	胃がん	男性	14.7% (H22年度)	37.8%
		女性	15.7% (H22年度)	39.0%
	肺がん	男性	26.7% (H22年度)	35.7%
		女性	26.7% (H22年度)	35.5%
	大腸がん	男性	25.0% (H22年度)	34.4%
		女性	25.7% (H22年度)	37.3%
	胃がん	男性	14.7% (H22年度)	37.8%
		女性	15.7% (H22年度)	39.0%
	子宮頸がん		37.3% (H22年度)	46.3%
	乳がん		32.9% (H22年度)	42.6%
・精密検査受診率	胃がん		73.5% (H21年度)	75.0% (H26年度)
	肺がん		42.7% (H21年度)	81.6% (H26年度)
	大腸がん		43.4% (H21年度)	67.4% (H26年度)
	子宮頸がん		75.7% (H21年度)	85.0% (H26年度)
	乳がん		81.5% (H21年度)	87.6% (H26年度)
・75歳未満のがんによる年齢調整死亡率(人口10万人当たり)	男性		104.7 (H22年)	88.0 (H27年)
	女性		63.5 (H22年)	52.9 (H27年)

●各がん検診 50.0%

各がん検診 90%

再掲項目

- ・喫煙している成人の割合の減少
- ・生活習慣のリスクを高める量の飲酒をしている人の割合の減少
- ・息が少し弾む程度(30分以上継続)の運動を週2回以上する人の割合の増加
- ・肥満の人の割合の減少
- ・やせの人の割合の減少
- ・毎日，主食，主菜，副菜をそろえて食べるよう心がける人の割合の増加
- ・毎食，野菜料理を食べる人の割合の増加

健康目標を実現するための取組

個人や家庭での取組

(★=新たに重点取組とするもの、●=既存取組のうち、新たに重点取組とするもの、◎=引き続き重点取組とするもの)

【がん予防】

- ・がん予防の知識（「がんを防ぐための新12か条」）を得て、生活習慣の改善を図ります。
- ・喫煙者は、禁煙・受動喫煙防止に努めます。
- ・多量飲酒を避け、節度ある適度な飲酒を心がけます。
- ・食事バランスガイド等を参考にして、毎食、主食、主菜、副菜をそろえて食べます。
- ・減塩の必要性を理解し、うす味の習慣を身につけます。
- ・野菜は毎食しっかり食べて、果物は1日に1回は食べるよう心がけます。
- ・自分に合った無理のない運動を継続し、日々の身体活動量を増やします。

【定期的ながん検診の早期発見・早期治療】

- ◎定期的ながん検診の必要性を理解し、女性は20歳、男性は40歳になったら、年に1回がん検診を受け、がんの早期発見に努めます。
- ◎がん検診の結果、精密検査が必要と判定されたときには、必ず精密検査を受けます。
 - ・女性は、乳がんの自己検診を、月に1回必ず行います。

地域や学校、企業、行政等の取組

(★=新たに重点取組とするもの、●=既存取組のうち、新たに重点取組とするもの、◎=引き続き重点取組とするもの)

《よく知るために》

- ・地域の中で「がんを防ぐための新12か条」など、がん予防に関する知識について学習する機会を設け、普及啓発に努めます。[市、地域]
- ・喫煙の依存性や健康影響等、たばこの害についての正しい知識の普及啓発と情報提供に努めます。[市]
- ・全国と比較して死亡率の高い男性の大腸がん、女性の乳がんなど、性別や年齢層に応じた周知啓発を行います。[市]
- ・各種イベントなどの機会を用いて、「乳がんの自己検診法」の普及啓発を行います。[市]
- ・地域の行事などで、がん予防に必要な食生活や運動などの生活習慣の改善に関する知識の普及啓発を図ります。[健康づくり推進員、食生活改善推進員]

《実践するために》

- ・「がんを防ぐための新12か条」に基づいて、生活習慣の改善を支援するため、情報提供や健康教育・健康相談を行います。[市]
- ・受動喫煙を防止するため、公共の場所における禁煙の徹底や、喫煙場所以外での喫煙を防止するなど、禁煙・分煙を積極的に推進します。[市、地域、職場]
- ・禁煙を希望する人に禁煙外来などの具体的な情報提供や、禁煙相談等のできる体制整備を行います。[市、医療機関]
- ・がん検診を受診するよう地域の人へ呼びかけや、受診勧奨を行います。[健康づくり推進員・食生活改善推進員]
- ・精度の高いがん検診体制づくりに努めます。[市、職場、医療機関、検診機関]
- ・検診結果が「要精密検査」の市民に対して、早期に医療機関で精密検査を受けるよう受診勧奨に努めます。[市、職場、医療機関、検診機関]

7—④ COPD（慢性閉塞性肺疾患）

健康目標

COPDの原因や症状について理解し、喫煙者は自ら禁煙に努めます。
また、COPDと診断されたら、症状を悪化させないように、自ら禁煙や受動喫煙防止に努め、継続して治療を受けるよう心がけます。

目標値

（◎＝重点目標，★＝目標項目の新規設定，●＝目標値の見直しを行ったもの）

項目	策定時の現状 (2011[平成23]年度)	中間評価時の現状 (2017[平成29]年度)	目標 (2022年度)
◎COPDによる死亡率の増加抑制(人口10万人当たり)	8.4 (H22年)	8.4 (H27年)	10.9以下
・COPDの認知度	—	33.0%	●80.0%

再掲項目

- ・喫煙している成人の割合の減少
- ・中学・高校生の喫煙者（月1回以上）の割合の減少

健康目標を実現するための取組

個人や家庭での取組

(★=新たに重点取組とするもの, ●=既存取組のうち, 新たに重点取組とするもの, ◎=引き続き重点取組とするもの)

【発症予防】

◎喫煙が健康に及ぼす影響について正しく理解します。

- ・未成年者は喫煙しません。
- ・喫煙者は、禁煙と受動喫煙防止に努めます。

【重症化予防】

- ・COPDと診断されたら、自ら禁煙します。
- ・COPDと診断されたら、インフルエンザや風邪などの感染による急激な症状の悪化を防ぐため、予防接種を受けます。

地域や学校、企業、行政等の取組

(★=新たに重点取組とするもの, ●=既存取組のうち, 新たに重点取組とするもの, ◎=引き続き重点取組とするもの)

《よく知るために》

- ・様々な機会を通してCOPDに関する正しい知識の普及啓発と情報提供に努めます。[市, 医療機関]
- ・小学生のうちから喫煙の健康影響についての教育を行います。[市, 学校]

《実践するために》

- ・未成年者の喫煙防止のための啓発活動や環境づくりを推進します。[市, 地域, 学校, 企業]
- ・禁煙を希望する人に禁煙外来などの具体的な情報提供や禁煙相談等のできる体制整備を行います。[市, 医療機関]

7-⑤ CKD（慢性腎臓病）

健康目標

日ごろから健康的な生活習慣を心がけ、年に1回は必ず健康診査を受診することでCKDの「発症予防」と「重症化予防」に努めます。

目標値

（◎＝重点目標，★＝目標項目の新規設定，●＝目標値の見直しを行ったもの）

項目		策定時の現状 (2011[平成23]年度)	中間評価時の現状 (2017[平成29]年度)	目標 (2022年度)
◎CKDの認知度		—	36.1%	●80.0%
・腎機能低下者の割合	男性	5.6% (H22年度)	3.6% (H27年度)	5.6%以下
	女性	3.6% (H22年度)	3.1% (H27年度)	3.6%以下

再掲項目

- ・塩分を減らすための取組をしている人の割合の増加
- ・息が少し弾む程度の運動を週2回以上する人の割合の増加
- ・喫煙している成人の割合の減少

健康目標を実現するための取組

個人や家庭での取組

(★=新たに重点取組とするもの、●=既存取組のうち、新たに重点取組とするもの、◎=引き続き重点取組とするもの)

【CKDの発症予防】

- ◎CKDの予防方法について正しく理解し、健康的な生活習慣を心がけます。
- ・食事バランスガイド等を参考にして、毎食、主食、主菜、副菜をそろえて食べます。
- ・減塩の必要性を理解し、うす味の習慣を身につけます。
- ・運動や身体活動の重要性を正しく理解し、運動習慣を身につけます。
- ・太りにすぎに注意し、適正体重を維持するよう努めます。
- ・喫煙者は、禁煙・受動喫煙防止に努めます。

【健康診査とCKDの重症化予防】

- ◎年に1回、定期的に特定健康診査・健康診査を受診します。
- ◎健康診査の結果、「要指導」の場合は、保健指導を受け生活習慣を改善します。
- ◎健康診査の結果、「要医療」の場合は、早めに医療機関を受診します。
- ◎CKDと診断されたら、継続して治療を受けることにより、病気の進行を防ぎ 合併症を予防します。

地域や学校、企業、行政等の取組

(★=新たに重点取組とするもの、●=既存取組のうち、新たに重点取組とするもの、◎=引き続き重点取組とするもの)

《よく知るために》

- ・CKD予防に関するイベントや講演会等を実施し、知識の普及啓発と情報提供に努めます。
[市, 医師会]
- ・CKD予防のための正しい知識の普及啓発と情報提供に努めます。[市, 健康づくり推進員・食生活改善推進員]

《実践するために》

- ・CKD予防に必要な、食生活や運動などの生活習慣改善を支援するため、健康教育・健康相談を実施します。[市]
- ・個々に応じた食生活を実践できるよう、栄養士による栄養相談を実施し、病状の進行を防ぐために支援します。[市, 医療機関]
- ・児童生徒腎臓検診を実施し、CKDの早期発見を図ります。[学校]
- ・特定健康診査・健康診査の受診機会を拡大し、受診率の向上に努め、CKDの早期発見を推進します。[市, 職場, 医療機関, 健診機関]
- ・健康診査の結果に基づいて、医療機関への受診勧奨を行い、心筋梗塞や脳卒中などの合併症の予防を支援します。[市, 職場, 医療機関, 健診機関]
- ・腎機能低下者に対し、二次受診受け入れ医療機関への受診を勧奨し、重症化予防に努めます。
[市]



Ⅲ 基本方向 3 「社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上」

基本方向 3 における各分野

8	次世代の健康
9	高齢者の健康

8 次世代の健康

健康目標

バランスのよい食事をし、楽しく遊びながら、毎日を元気に過ごします。
また、健康な大人になるための、心と身体の準備をします。

目標値

(◎=重点目標, ★=目標項目の新規設定, ●=目標値の見直しを行ったもの)

項目		策定時の現状 (2011[平成23]年度)	中間評価時の現状 (2017[平成29]年度)	目標 (2022年度)
◎朝ごはんを毎日 食べる子どもの 割合(再掲)	幼児	93.8%	93.3%(H28年度)	100%
	小学6年生	95.8%	95.5%(H28年度)	
	中学3年生	93.3%	93.4%(H28年度)	
	高校生	85.2%	85.1%(H28年度)	
◎週2日以上運動・ 外遊びをしている 子どもの割合	幼児	86.9%	90.3%	95.0%
	小学生	81.8%	80.3%	88.0%
・保護者の食育の関心度		85.5%	79.5% (H28年度)	90.0%
・小学生肥満児の割合		8.3%	8.5% (H28年度)	7.0%
・朝食または夕食を毎日家族と 一緒に食べる幼児・小学生の割合		90.3%	90.5% (H28年度)	100%
・全出生中の低出生体重児の割合		10.4% (H22年)	10.9% (H27年)	10.4%以下
・やせの人の割合 (20歳代・30歳代女性)	20歳代 女性	14.7%	13.2%	11.0%
	30歳代 女性	12.8%	12.0%	9.5%
再掲項目				
・妊娠中喫煙している成人の割合				
・妊娠中飲酒している成人の割合				

健康目標を実現するための取組

個人や家庭での取組

(★=新たに重点取組とするもの, ●=既存取組のうち, 新たに重点取組とするもの, ◎=引き続き重点取組とするもの)

【子どもの健康づくり】

◎朝食を必ず毎日食べます。

- ・毎食, 野菜料理を食べるように心がけ, バランスのよい食事を家族と一緒にとります。
- ・子どもの頃から外で遊び, 身体を動かす習慣を身につけます。
- ・休日はなるべく家族で外遊びをし, 親子のスキンシップを通して, 身体を動かす習慣を身に付けます。

【若い世代の女性の健康づくり】

◎やせていることでの健康影響を理解し, 適正体重を維持します。

- ・健康な身体をつくるため, 無理なダイエットはしません。
- ・朝食を必ず毎日食べ, バランスのよい食事を心がけます。
- ・妊娠中や子育て中は喫煙しません。
- ・妊娠中の体重管理について主治医と相談しながら, 出産にのぞみます。
- ・食育の必要性を認識し, 家庭での食育のあり方について考えます。

地域や学校, 企業, 行政等の取組

(★=新たに重点取組とするもの, ●=既存取組のうち, 新たに重点取組とするもの, ◎=引き続き重点取組とするもの)

《よく知るために》

- ・子どものころから健康に関心がもてるよう, 子どもに健康づくりや生活習慣病に関する教育を行います。[学校, 市]
- ・妊娠中の食生活や喫煙・飲酒の影響などの健康管理に関する教育や普及啓発・情報提供を行います。[医療機関・市]
- ・朝食を毎日食べることや共食など, 食育の必要性について, 普及啓発を図ります。[学校, 市]

《実践するために》

- ・子どもが安心して外遊びのできるような環境づくりを推進します。[市, 県, 企業]
- ・楽しく遊べる公園や施設などの情報提供を行います。[市, 県, 企業]
- ・妊娠中や子育て中の健康づくりを支援するため, 子どもや妊婦を対象とした相談等の充実を図ります。[市]

9 高齢者の健康

健康目標

みんなで支え合いながら、余暇を楽しむなど、望ましい生活習慣を心がけ、健康で生きがいのある心豊かな生活を目指します。

目標値

(◎=重点目標, ★=目標項目の新規設定, ●=目標値の見直しを行ったもの)

項目		策定時の現状 (2011[平成23]年度)	中間評価時の現状 (2017[平成29]年度)	目標 (2022年度)
◎健康のために意識して 身体を動かす高齢者(65 歳以上)の割合	男性	72.0%	66.6%	80.0%
	女性	61.3%	62.8%	68.0%
◎低栄養傾向(BMI20以下)の 高齢者(65歳以上)の割合の 増加抑制		16.4% (H22年度)	17.1% (H27年度)	17.5%以下
・ロコモティブシンドローム(運動器 症候群)の認知度		—	33.1%	●80.0%
・介護認定を受けていない高齢者 (65歳以上)の割合		85.1%	84.6% (H28年度)	86.3%
・ボランティア活動に参加する 高齢者(65歳以上)の割合		10.0% (H22年度)	10.8% (H28年度)	13.0%
◎地域で介護予防に取り組む 自主活動グループ数[★]		—	<u>164グループ</u> (H28年度)	<u>250グループ</u> (H32年度)

健康目標を実現するための取組

個人や家庭での取組

(★=新たに重点取組とするもの, ●=既存取組のうち, 新たに重点取組とするもの, ◎=引き続き重点取組とするもの)

【生活習慣】

- ◎食事は、質を大切にし、栄養バランスのよい食事に努めます。
- ◎買い物や散歩等、積極的に外出する機会を持つようにします。
- ◎自分の知識や経験などを活かして、ボランティア活動や地域活動に参加していきます。
 - ・濃い味を控えて、塩分のとりすぎに気をつけます。
 - ・家族や友人と食事の時間を楽しみます。
 - ・日常生活において、掃除等の家事や草むしりなど、できるだけ自分で行うようにします。
 - ・地域で行われるさまざまな行事や活動等に参加し、人との交流を図ります。
- 趣味や生きがいをもって、健やかで充実した生活を送れるようにします。
 - ・80歳で20本の歯が残せるように、定期的に歯科健診を受診するなど歯の健康管理に取り組みます。
 - ・健康診査を年に1回は受け、がん検診も定期的に受けます。
 - ・病気の進行や合併症を防ぐために治療を継続します。
- ★ロコモティブシンドロームやフレイルの予防に取り組みます。

地域や学校、企業、行政等の取組

(★=新たに重点取組とするもの, ●=既存取組のうち, 新たに重点取組とするもの, ◎=引き続き重点取組とするもの)

《よく知るために》

- ・高齢者向けの運動教室の情報提供・充実に努めます。[市]
- ・高齢者のライフスタイルに合わせた情報提供・講座等の充実に努めます。[市]
- ・地区市民センター等で開催している各種講座等の情報の提供に努めます。[地域, 市]

《実践するために》

- ・豊かな人生経験や知識をいかせるよう、地域活動の場の拡充に努めます。[市]
- ・8020運動の普及を行います。[市, 企業, 医療機関]
- ・市で実施する事業（健康教育・健康相談等）や健康づくり推進員・食生活改善推進員の活動を通して、身近な地域での健康づくりを支援します。[市]
- ・出前講座の積極的活用を推進していきます。[市]
- ・身近な地域で開催されている「ふれあい・いきいきサロン」事業への参加を促進していきます。[社会福祉協議会]



IV 基本方向 4 「健康を支え，守るための社会環境の整備」

基本方向 4 における各分野

10	地域のつながり・支え合い
11	企業・団体等の積極参加の促進

10 地域のつながり・支え合い

健康目標

誰もが「健康」に関心を持ち、健康づくりに取り組めるよう健康を支える環境をつくりまします。

目標値

(◎＝重点目標, ★＝目標項目の新規設定, ●＝目標値の見直しを行ったもの)

項目	策定時の現状 (2011[平成23]年度)	中間評価時の現状 (2017[平成29]年度)	目標 (2022年度)
◎ <u>地域における健康づくり推進組織の活動に参加する市民の数</u>	27,991人	35,506人 (H28年度)	● <u>37,000人</u>
・健康づくり推進員・食生活改善推進員の認知度 (言葉も活動内容も知っている人の割合)	7.6%	6.6%	36.0%
・健康づくり推進員・食生活改善推進員養成講座修了者数	1,061人	1,404人 (H28年度)	1,950人

健康目標を実現するための取組

個人や家庭での取組

(★=新たに重点取組とするもの、●=既存取組のうち、新たに重点取組とするもの、◎=引き続き重点取組とするもの)

【地域での健康づくり】

- ◎自分の健康に関心を持ち、地域における健康づくり活動を知り、身近な場所での健康づくり活動に積極的に参加します。
- ・自分の知っている健康づくり活動についての情報を家族や友人と共有し、参加を促します。
- ・身近な場所での人付き合いを特に大切にし、自ら地域のつながりの強い環境をつくります。
- ・健康づくりに取り組みたくても取り組めない人や、健康づくりに無関心な人も含めて、地域においてお互いの健康に関心を持ち、支え合しましょう。

【健康づくり推進員・食生活改善推進員】

- ◎健康づくり推進員・食生活改善推進員に興味をもち、積極的に参加します。
- ・健康づくり推進員・食生活改善推進員の活動に興味を持ったら、すすんで養成講座を受け、地域における健康づくりのリーダーとして活動します。

地域や学校、企業、行政等の取組

(★=新たに重点取組とするもの、●=既存取組のうち、新たに重点取組とするもの、◎=引き続き重点取組とするもの)

《よく知るために》

- ・地域での健康づくり活動に参加する市民の増加を目指し、イベント等いろいろな機会を活用し、活動のPRを図っていきます。[市、健康づくり推進員・食生活改善推進員]
- ・健康づくり推進員・食生活改善推進員をより多くの市民に知ってもらえるよう、活動のPRに努めます。また、多くの市民に養成講座を受けていただくよう養成講座の開催回数を増やすなど取り組んでいきます。[市]
- ・運動に取り組む機会が増えるよう、健康づくりを体験できる事業を通じた地域での健康づくり活動の推進を図ります。[市]
- ・地域での活動に多くの方に参加してもらい、楽しい体験ができるよう心がけます。[健康づくり推進員・食生活改善推進員]
- ・地域でのイベントに協力し、地元の住民との交流を図っていきます。[市、地域、企業]

《実践するために》

- ・地域の健康問題・身近な地域での健康づくりに関心を持ち、お互いに支えあいの気持ちを大切に生活していきます。[地域]
- ・まちづくり協議会や地域の各種団体と連携を図り、地域における健康づくりを進めていきます。[地域、健康づくり推進員・食生活改善推進員]
- ・地域学校園において、小・中学生の地域での体験等を通し、学校や地域のつながりを深めていきます。[市、地域、学校、企業]

1.1 企業・団体等の積極参加の促進

健康目標

企業・団体等は、働く人の健康を支え、守ります。
また、地域や行政などと連携・協力しながら、社会全体で、市民が健康づくりに取り組みやすい環境をつくりまします。

目標値

(◎=重点目標, ★=目標項目の新規設定, ●=目標値の見直しを行ったもの)

項目	策定時の現状 (2011[平成23]年度)	中間評価時の現状 (2017[平成29]年度)	目標 (2022年度)
◎働いている人のうち、 自分の生活習慣をよく思 っている人の割合	44.8% (参考) 働いていない人 62.3%	47.7% (参考) 働いていない人 62.3%	働いていない人と同値
◎健康づくりに関する 取組を行っている事業所 の割合	23.9% (H21年度)	83.4%	●100%
・栄養バランスのとれた メニューを半分以上の 飲食店等が提供してい ると思う人の割合	49.3%	19.1% (H28年度)	75.0%
再掲項目			
・有効な喫煙対策を実施している企業の割合の増加			

健康目標を実現するための取組

個人や家庭での取組

(★=新たに重点取組とするもの、●=既存取組のうち、新たに重点取組とするもの、◎=引き続き重点取組とするもの)

- ・市民の健康づくりを支えるために、健康づくりに関する情報を発信します。
- ◎行政等が主催する健康づくり活動のイベント等に積極的に参加します。
- ◎企業は、従業員の健康を守るため、健診の実施、禁煙・分煙などの取組を実践します。
- ・喫煙場所以外での喫煙を防止するなど、禁煙・分煙を積極的に推進します。
- ・企業等の給食施設は、うす味や栄養バランスのとれた食事を提供します。
- ・飲食店や給食施設は、「栄養成分表示」や「ヘルシーメニュー」の提供に取り組みます。

地域や学校、企業、行政等の取組

(★=新たに重点取組とするもの、●=既存取組のうち、新たに重点取組とするもの、◎=引き続き重点取組とするもの)

- ◎社会全体で市民の健康づくりを支え合うため、企業や民間団体等との連携・協働による健康づくり活動を展開します。[地域，企業，市]
- ・企業や民間団体等による自発的な健康づくりへの取組を促進するため、健康づくりに関する情報提供を行います。[市]
- ・健康づくりに取り組む企業等を増やすため、健康づくり活動に対するインセンティブを促すための仕組みをつくります。[市]
- ・時間的または精神的にゆとりのある生活の確保が難しいなど様々な理由から、健康づくりに主体的に取り組むことが難しい市民を、社会全体で支え合う環境をつくります。[地域，企業，市]
- ・マスコミやプロスポーツチーム等のあらゆる社会資源を活用して健康づくりを推進します。[地域，企業，市]
- ★青壮年期における生活習慣病の発症予防・重症化予防に取り組みます。[保険者]



第7章

おわりに

お わ り に

「第2次健康うつのみや21」計画の基本目標である「健康寿命の延伸」を更に推進するためには、市民自らが健康づくりに関心を持ち、地域社会全体で健康づくりに取り組みやすい環境を整備していくとともに、市民の健康状態に関する特性を把握し、効果の高い保健事業を提供する取組が必要です。

今回の中間評価では、「望ましい食生活や運動習慣の定着化」や「糖尿病の発症予防・重症化予防」、「企業等と連携した働く世代への健康づくり」などが課題として明らかとなりました。

この課題を受け、「第2次健康うつのみや21」計画の後期期間となる2018（平成30）年度から2022年度までの5年間におきましては、市民一人ひとりの健康づくり活動を更に促進するために、日常生活の中で、気軽に楽しみながら取り組める「歩くこと」などの健康づくり活動にポイントを付与する「健康ポイント事業」に新たに取り組むなど、運動習慣の定着化を推進するとともに、健康づくりに取り組む事業所の増加を図り、働く世代の健康づくりを促進することや、事業所や保険者等と連携した糖尿病などの生活習慣病の発症予防・重症化予防の取組を更に推進してまいります。

引き続き、子どもから高齢者まで、全ての市民が主体的に健康づくりに取り組めるよう、社会全体で健康を支え、守る環境づくりを推進してまいります。



◆参考資料◆



1 中間評価の過程

日程	委員会等	内容
2017（平成29）年 1月30日	健康うつのみや21 推進検討部会（第1回）	<ul style="list-style-type: none"> ・「第2次健康うつのみや21」計画の中間評価の実施について ・「第2次健康うつのみや21」計画の中間評価に向けた市民健康等意識調査の実施について
2月8日	健康うつのみや21 推進委員会（第1回）	
2月20日	保健衛生審議会	
7月31日	健康うつのみや21 推進検討部会（第1回）	<ul style="list-style-type: none"> ・「第2次健康うつのみや21」計画の取組状況と課題について
8月9日	健康うつのみや21 推進委員会（第1回）	
11月1日	健康うつのみや21 推進検討部会（第2回）	<ul style="list-style-type: none"> ・「第2次健康うつのみや21」計画の中間評価と課題について ・中間評価に伴う後期期間における事業（案）について ・中間評価に伴う評価指標の設定について
11月14日	健康うつのみや21 推進委員会（第2回）	<ul style="list-style-type: none"> ・「第2次健康うつのみや21」計画の中間評価における課題の整理について ・中間評価に伴う後期期間における「健康目標を実現するための取組」の見直しについて ・中間評価に伴う評価指標の設定について
11月28日	保健衛生審議会	<ul style="list-style-type: none"> ・「第2次健康うつのみや21」計画における中間評価について
12月18日	関係部長会議	
2018（平成30）年 3月	中間評価公表	

2 後期期間における主な事業一覧

【後期期間における主な事業】
 ★：新たに実施する事業
 ◎：見直しを行った事業
 ●：計画策定後に実施した事業

○ 基本方向 1 「生活習慣の改善」

目標	市民の健康を増進するための基本要素となる生活習慣を改善します
重点化する取組にあたっての視点	後期期間における主な事業
◎ 青壮年期における望ましい食生活や運動習慣の定着に向けた取組の強化	<p>「栄養・食生活」分野</p> <ul style="list-style-type: none"> ★高校・大学等との食育連携事業 ★働く世代を対象とした食育推進事業 <p>「身体活動・運動」分野</p> <ul style="list-style-type: none"> ★健康ポイント事業 ◎運動推進事業 ◎運動出前講座 <ul style="list-style-type: none"> ・スポーツ推進委員・少年スポーツ指導員の育成
・ 母親の心身の安定や子どもの健やかな育ちに向けた取組の強化	<p>「休養・こころの健康」分野</p> <ul style="list-style-type: none"> ★産後ケア事業 ◎メンタルヘルス相談啓発事業
・ 成人における歯周病予防のための取組の強化	<p>「歯・口腔の健康」分野</p> <ul style="list-style-type: none"> ★口からはじめる健康づくり普及活動 ★中学校における歯科保健指導
・ 壮年期への適正飲酒に関する正しい知識の普及啓発の強化	<p>「アルコール」分野</p> <ul style="list-style-type: none"> ◎アルコールに関する普及啓発 ◎事業主や健康管理担当者等に対する普及啓発事業【再掲】

【後期期間における主な事業】

★：新たに実施する事業

◎：見直しを行った事業

●：計画策定後に実施した事業

○ 基本方向2「生活習慣病の発症予防・重症化予防」

目標

NCDなどについて，生活習慣の改善に加えて，合併症や症状の進展などの重症化（早期発見・早期治療）に取り組みます

重点化する取組にあたっての視点

後期期間における主な事業

◎ 成人への糖尿病の発症予防及び重症化予防のための取組の強化

「糖尿病」分野

- ★糖尿病対策推進事業
- ★糖尿病啓発イベント
- ◎糖尿病予防教室

・ がんによる死亡率を減少させるため，がん検診受診率及び精密検査受診率向上対策の強化

「がん」分野

- がん検診精密検査受診勧奨事業
- ・がん検診

○ 基本方向3「社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上」

目標

子どもの頃からの健康づくりや高齢者の日常生活の自立を目指した健康づくりを推進します

重点化する取組にあたっての視点

後期期間における主な事業

・ 高齢者への口腔機能の維持・向上及びロコモティブシンドロームやフレイル予防への取組の強化

「高齢者の健康」分野

- ★健康ポイント事業【再掲】
- 一般介護予防
- 高齢者等地域活動支援ポイント事業
- 介護予防・生活支援サービス事業
- ・後期高齢者歯科健診

○ 基本方向4「健康を支え，守るための社会環境の整備」

目標

地域社会全体で相互に支え合いながら，健康を守る環境を整えます

重点化する取組にあたっての視点

後期期間における主な事業

・ 働き盛り世代の健康づくりやこころの健康を促進するため，企業等と連携した健康経営の取組を推進する環境整備

「企業・団体等の積極参加の促進」分野

- ★宇都宮市健康づくり事業者表彰
- ★健康ポイント事業【再掲】
- 事業所における従業員の健康づくり促進事業

3 施策事業の体系（後期期間）

(1) 基本方向1「生活習慣の改善」

ア 栄養・食生活①

青年期（18～39歳）、壮年期（40～64歳）、高齢期（65歳以上）

	事業名	ライフステージ					
		乳幼児期	小学校期	中学・高校期	青年期	壮年期	高齢期
新規	高校・大学等との食育連携事業【再掲】			●	●		
新規	働く世代を対象とした食育推進事業				●	●	
見直し	ママパパ学級【再掲】			●	●	●	
見直し	健康教育（母子）【再掲】	●	●	●	●	●	
見直し	糖尿病普及啓発事業【再掲】					●	
見直し	健康増進事業【再掲】				●	●	
関連・継続	家族介護教室【再掲】						●
関連・継続	健康づくり推進員・食生活改善推進員スキルアップ事業【再掲】						
関連・継続	食に関する取組実施団体の登録事業【再掲】				●	●	●
関連・継続	介護予防・生活支援サービス事業【再掲】						●
関連・継続	一般介護予防事業【再掲】						●
関連・継続	食育出前講座			●	●	●	●
関連・継続	給食施設指導	●	●	●	●	●	●
関連・継続	健康づくり栄養教室				●	●	●

ア 栄養・食生活②

青年期（18～39歳）、壮年期（40～64歳）、高齢期（65歳以上）

	事業名	ライフステージ					
		乳幼児期	小学校期	中学・高校期	青年期	壮年期	高齢期
関連・継続	栄養相談（母子）【再掲】	●	●	●	●	●	
関連・継続	教育・保育施設等における食育の推進【再掲】	●					
関連・継続	食育推進事業（小中学校）【再掲】		●	●			
関連・継続	食の自立支援事業（配食サービス）【再掲】						●
関連・継続	食品健康危害防止対策（講習会など）				●	●	●
関連・継続	食品安全知識普及啓発事業		●	●	●	●	●
関連・継続	一般健康相談（子ども総合相談）【再掲】	●	●	●	●	●	
関連・継続	生涯学習講座	●	●	●	●	●	●
関連・継続	健康づくり実践活動支援【再掲】					●	●
関連・継続	3歳児健康診査【再掲】	●					
関連・継続	小学校における歯の健康教育【再掲】		●				
関連・継続	糖尿病合併症予防講習会【再掲】					●	
関連・継続	病態別栄養相談				●	●	●
関連・継続	腎臓病予防講座【再掲】				●	●	●

青年期（18～39歳）、壮年期（40～64歳）、高齢期（65歳以上）

イ 身体活動・運動①

	事業名	ライフステージ					
		乳幼児期	小学校期	中学・高校期	青年期	壮年期	高齢期
新規	健康ポイント事業				●	●	●
見直し	健康教育（母子）【再掲】	●	●	●	●	●	
見直し	運動推進事業				●	●	●
見直し	運動出前講座				●	●	●
見直し	糖尿病普及啓発事業【再掲】					●	
見直し	健康増進事業【再掲】				●	●	
関連・継続	家族介護教室【再掲】						●
関連・継続	健康づくり推進員・食生活改善推進員スキルアップ事業【再掲】						
関連・継続	介護予防・生活支援サービス事業【再掲】						●
関連・継続	一般介護予防事業【再掲】						●
関連・継続	在宅医療・介護連携推進事業（地域療養支援体制の整備）【再掲】						●
関連・継続	スポーツ推進委員・少年スポーツ指導員の育成				●	●	●
関連・継続	生涯学習講座	●	●	●	●	●	●
関連・継続	健康づくり実践活動支援【再掲】					●	●
関連・継続	健康体操（老人福祉センター）【再掲】					●	●
関連・継続	健康遊具の設置					●	●

青年期（18～39歳）、壮年期（40～64歳）、高齢期（65歳以上）

イ 身体活動・運動②

	事業名	ライフステージ					
		乳幼児期	小学校期	中学・高校期	青年期	壮年期	高齢期
関連・継続	体育施設提供		●	●	●	●	●
関連・継続	地域スポーツクラブ活動支援事業	●	●	●	●	●	●
関連・継続	宇都宮歩け歩け大会（宇都宮ウオーキングフェスタ）	●	●	●	●	●	●
関連・継続	茂原健康交流センター健康づくり講座等		●	●	●	●	●
関連・継続	サン・アビリティーズ講座事業（運動に関するもの）		●	●	●	●	●
関連・継続	スポーツ教室の開催	●	●	●	●	●	●
関連・継続	糖尿病合併症予防講習会【再掲】					●	
関連・継続	腎臓病予防講座【再掲】				●	●	●

青年期（18～39歳）、壮年期（40～64歳）、高齢期（65歳以上）

ウ 休養・こころの健康

	事業名	ライフステージ					
		乳幼児期	小学校期	中学・高校期	青年期	壮年期	高齢期
新規	産後ケア事業等	●			●	●	
見直し	ママパパ学級【再掲】			●	●	●	
見直し	健康増進事業【再掲】				●	●	
関連・継続	家族介護教室【再掲】						●
関連・継続	介護予防・生活支援サービス事業【再掲】						●
関連・継続	一般介護予防事業【再掲】						●
関連・継続	生涯学習講座	●	●	●	●	●	●
関連・継続	健康づくり実践活動支援【再掲】					●	●
関連・継続	自殺予防・こころの健康づくり対策事業(窓口従事者等ゲートキーパー研修会)		●	●	●	●	●
関連・継続	こころの健康づくり講座・広報紙掲載			●	●	●	●
関連・継続	精神保健福祉相談			●	●	●	●
関連・継続	スクールカウンセラー派遣事業		●	●			
関連・継続	メンタルサポーター派遣事業			●			
関連・継続	メンタルヘルス相談啓発事業					●	
関連・継続	出前保健福祉講座及び健康教育(休養・こころに関するもの)				●	●	●
関連・継続	こころの健康教育出前講座			●	●		
関連・継続	こころの健康に関する普及啓発			●	●		

青年期（18～39歳）、壮年期（40～64歳）、高齢期（65歳以上）

エ 歯・口腔の健康

	事業名	ライフステージ					
		乳幼児期	小学校期	中学・高校期	青年期	壮年期	高齢期
新規	口からはじめる健康づくり普及活動				●	●	●
新規	中学校における歯科保健指導			●			
見直し	健康教育(母子)【再掲】	●	●	●	●	●	
見直し	歯の健康講座	●		●	●	●	●
見直し	健康増進事業【再掲】				●	●	
関連・継続	家族介護教室【再掲】						●
関連・継続	介護予防・生活支援サービス事業【再掲】						●
関連・継続	一般介護予防事業【再掲】						●
関連・継続	在宅医療・介護連携推進事業(地域療養支援体制の整備)【再掲】						●
関連・継続	後期高齢者歯科健診						●
関連・継続	歯科健診(歯周病検診)				●	●	●
関連・継続	訪問歯科診療推進事業	●	●	●	●	●	●
関連・継続	高齢者よい歯の表彰式						●
関連・継続	歯と口の健康週間イベント	●	●	●	●	●	●
関連・継続	歯と口腔の健康づくり出前講座	●			●	●	●
関連・継続	歯科健康相談	●	●	●	●	●	●
関連・継続	子どものむし歯予防事業	●	●				
関連・継続	妊産婦の歯科健康診査【再掲】				●	●	
関連・継続	小中学校における歯科健診		●	●			
関連・継続	1歳6か月児健康診査【再掲】	●					
関連・継続	3歳児健康診査【再掲】	●					
関連・継続	小学校における歯の健康教育		●				

青年期（18～39歳）、壮年期（40～64歳）、高齢期（65歳以上）

オ たばこ

	事業名	ライフステージ					
		乳幼児期	小学校期	中学・高校期	青年期	壮年期	高齢期
見直し	喫煙防止対策事業		●	●			
見直し	受動喫煙防止対策事業	●	●	●	●	●	●
見直し	禁煙支援対策事業				●	●	●
見直し	健康増進事業【再掲】				●	●	
関連・継続	青少年非行防止対策事業（未成年者の喫煙の注意・指導）【再掲】		●	●	●		
関連・継続	薬物乱用防止教育（たばこ）		●	●			
関連・継続	学校敷地内全面禁煙		●	●			

カ アルコール

	事業名	ライフステージ					
		乳幼児期	小学校期	中学・高校期	青年期	壮年期	高齢期
見直し	健康増進事業【再掲】				●	●	
見直し	事業主や健康管理担当者に対する普及啓発事業【再掲】				●	●	
関連・継続	アルコールに関する普及啓発		●	●	●	●	●
関連・継続	アルコール関連相談事業				●	●	●
関連・継続	出前保健福祉講座及び健康教育（アルコールに関するもの）	●	●	●	●	●	●
関連・継続	薬物乱用防止教育（アルコール）		●	●			

(2) 基本方向2「生活習慣病の発症予防・重症化予防」
ア NCD（非感染性疾患）

青年期（18～39歳）、壮年期（40～64歳）、高齢期（65歳以上）

	事業名	ライフステージ					
		乳幼児期	小学校期	中学・高校期	青年期	壮年期	高齢期
見直し	運動推進事業【再掲】				●	●	●
見直し	健康増進事業				●	●	
関連・継続	後期高齢者医療人間ドック健診補助事業						●
関連・継続	後期高齢者医療脳ドック健診補助事業						●
関連・継続	健康診査（後期高齢者）						●
関連・継続	特定健康診査					●	●
関連・継続	特定保健指導					●	●
関連・継続	女性の健康力アップ事業			●	●	●	●
関連・継続	国民健康保険人間ドック健診補助事業					●	●
関連・継続	国民健康保険脳ドック健診補助事業					●	●
関連・継続	病態別栄養相談【再掲】				●	●	●

青年期（18～39歳）、壮年期（40～64歳）、高齢期（65歳以上）

イ 循環器疾患

	事業名	ライフステージ					
		乳幼児期	小学校期	中学・高校期	青年期	壮年期	高齢期
見直し	運動推進事業【再掲】				●	●	●
見直し	喫煙防止対策事業【再掲】		●	●			
見直し	受動喫煙防止対策事業【再掲】	●	●	●	●	●	●
見直し	禁煙支援対策事業【再掲】				●	●	●
見直し	生活習慣病予防講座				●	●	●
見直し	健康増進事業【再掲】				●	●	
関連・継続	後期高齢者医療人間ドック健診補助事業【再掲】						●
関連・継続	後期高齢者医療脳ドック健診補助事業【再掲】						●
関連・継続	健康診査（後期高齢者）【再掲】						●
関連・継続	特定健康診査【再掲】					●	●
関連・継続	特定保健指導【再掲】					●	●
関連・継続	国民健康保険人間ドック健診補助事業【再掲】					●	●
関連・継続	国民健康保険脳ドック健診補助事業【再掲】					●	●
関連・継続	病態別栄養相談【再掲】				●	●	●

青年期（18～39歳）、壮年期（40～64歳）、高齢期（65歳以上）

ウ 糖尿病

	事業名	ライフステージ					
		乳幼児期	小学校期	中学・高校期	青年期	壮年期	高齢期
新規	糖尿病対策推進事業	●	●	●	●	●	●
見直し	運動推進事業【再掲】				●	●	●
見直し	糖尿病普及啓発事業					●	
見直し	健康増進事業【再掲】				●	●	
関連・継続	後期高齢者医療人間ドック健診補助事業【再掲】						●
関連・継続	後期高齢者医療脳ドック健診補助事業【再掲】						●
関連・継続	健康診査（後期高齢者）【再掲】						●
関連・継続	特定健康診査【再掲】					●	●
関連・継続	特定保健指導【再掲】					●	●
関連・継続	国民健康保険人間ドック健診補助事業【再掲】					●	●
関連・継続	国民健康保険脳ドック健診補助事業【再掲】					●	●
関連・継続	糖尿病合併症予防講習会					●	
関連・継続	病態別栄養相談【再掲】				●	●	●

青年期（18～39歳）、壮年期（40～64歳）、高齢期（65歳以上）

エ がん

	事業名	ライフステージ					
		乳幼児期	小学校期	中学・高校期	青年期	壮年期	高齢期
見直し	健康増進事業【再掲】				●	●	
見直し	喫煙防止対策事業【再掲】		●	●			
見直し	受動喫煙防止対策事業【再掲】	●	●	●	●	●	●
見直し	禁煙支援対策事業【再掲】				●	●	●
関連・継続	がん検診精密検査受診勧奨事業				●	●	●
関連・継続	肝炎ウイルス検診					●	●
関連・継続	学校敷地内全面禁煙【再掲】		●	●			
関連・継続	女性の健康力アップ事業【再掲】			●	●	●	●
関連・継続	がん検診				●	●	●

オ COPD（慢性閉塞性肺疾患）

	事業名	ライフステージ					
		乳幼児期	小学校期	中学・高校期	青年期	壮年期	高齢期
見直し	喫煙防止対策事業【再掲】		●	●			
見直し	受動喫煙防止対策事業【再掲】	●	●	●	●	●	●
見直し	禁煙支援対策事業【再掲】				●	●	●
見直し	健康増進事業【再掲】				●	●	

青年期（18～39歳）、壮年期（40～64歳）、高齢期（65歳以上）

カ CKD（慢性腎臓病）

	事業名	ライフステージ					
		乳幼児期	小学校期	中学・高校期	青年期	壮年期	高齢期
見直し	健康増進事業【再掲】				●	●	
関連・継続	後期高齢者医療人間ドック健診補助事業【再掲】						●
関連・継続	後期高齢者医療脳ドック健診補助事業【再掲】						●
関連・継続	健康診査（後期高齢者）【再掲】						●
関連・継続	特定健康診査【再掲】					●	●
関連・継続	特定保健指導【再掲】					●	●
関連・継続	国民健康保険人間ドック健診補助事業【再掲】					●	●
関連・継続	国民健康保険脳ドック健診補助事業【再掲】					●	●
関連・継続	病態別栄養相談【再掲】				●	●	●
関連・継続	腎臓病予防講座				●	●	●

(3) 基本方向3「社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上」

ア 次世代の健康①

青年期（18～39歳）、壮年期（40～64歳）、高齢期（65歳以上）

	事業名	ライフステージ					
		乳幼児期	小学校期	中学・高校期	青年期	壮年期	高齢期
新規	産後ケア事業等【再掲】	●			●	●	
見直し	ママパパ学級			●	●	●	
見直し	健康教育（母子）	●	●	●	●	●	
見直し	喫煙防止対策事業【再掲】		●	●			
見直し	受動喫煙防止対策事業【再掲】	●	●	●	●	●	●
関連・継続	高校・大学等との食育連携事業			●	●		
関連・継続	働く世代を対象とした食育推進事業【再掲】				●	●	
関連・継続	食育出前講座【再掲】			●	●	●	●
関連・継続	栄養相談（母子）	●	●	●	●	●	
関連・継続	教育・保育施設等における食育の推進	●					●
関連・継続	食育推進事業（小中学校）		●	●			
関連・継続	一般健康相談（子ども総合相談）	●	●	●	●	●	
関連・継続	生涯学習講座	●	●	●	●	●	●
関連・継続	茂原健康交流センター健康づくり講座等【再掲】		●	●	●	●	●
関連・継続	スクールカウンセラー派遣事業【再掲】		●	●			
関連・継続	メンタルサポーター派遣事業【再掲】			●			
関連・継続	子どものむし歯予防事業【再掲】	●	●				
関連・継続	妊産婦の歯科健康診査				●	●	
関連・継続	1歳6か月児健康診査	●					
関連・継続	3歳児健康診査	●					

ア 次世代の健康②

青年期（18～39歳）、壮年期（40～64歳）、高齢期（65歳以上）

	事業名	ライフステージ					
		乳幼児期	小学校期	中学・高校期	青年期	壮年期	高齢期
関連・継続	青少年非行防止対策事業（未成年者の喫煙の注意・指導）		●	●	●		
関連・継続	薬物乱用防止教育（たばこ）【再掲】		●	●			
関連・継続	アルコールに関する健康教育【再掲】		●	●	●	●	●
関連・継続	薬物乱用防止教育（アルコール）【再掲】		●	●			
関連・継続	児童生徒心臓検診		●	●			
関連・継続	児童生徒腎臓検診		●	●			
関連・継続	妊産婦健康診査				●	●	
関連・継続	乳児健康診査（4か月児健康診査）	●					
関連・継続	乳児健康診査（10か月児健康診査）	●					

イ 高齢者の健康

青年期（18～39歳）、壮年期（40～64歳）、高齢期（65歳以上）

	事業名	ライフステージ					
		乳幼児期	小学校期	中学・高校期	青年期	壮年期	高齢期
新規	健康ポイント事業【再掲】				●	●	●
見直し	運動推進事業【再掲】				●	●	●
関連・継続	後期高齢者歯科健診【再掲】						●
関連・継続	家族介護教室						●
関連・継続	後期高齢者医療人間ドック健診補助事業【再掲】						●
関連・継続	後期高齢者医療脳ドック健診補助事業【再掲】						●
関連・継続	健康診査（後期高齢者）【再掲】						●
関連・継続	介護予防・生活支援サービス事業						●
関連・継続	一般介護予防事業						●
関連・継続	在宅医療・介護連携推進事業（地域療養支援体制の整備）						●
関連・継続	高齢者等地域支援活動ポイント事業					●	●
関連・継続	食育出前講座【再掲】			●	●	●	●
関連・継続	食の自立支援事業（配食サービス）						●
関連・継続	生涯学習講座	●	●	●	●	●	●
関連・継続	健康体操（老人福祉センター）					●	●
関連・継続	健康遊具の設置【再掲】					●	●
関連・継続	茂原健康交流センター健康づくり講座等【再掲】		●	●	●	●	●
関連・継続	歯科健診（歯周病検診）【再掲】				●	●	●
関連・継続	訪問歯科診療推進事業【再掲】	●	●	●	●	●	●
関連・継続	高齢者よい歯の表彰式【再掲】						●
関連・継続	歯科健康相談【再掲】	●	●	●	●	●	●
関連・継続	腎臓病予防講座【再掲】				●	●	●

(4) 基本方向4「健康を支え、守るための社会環境の整備」
ア 地域のつながり・支え合い

青年期（18～39歳）、壮年期（40～64歳）、高齢期（65歳以上）

	事業名	ライフステージ					
		乳幼児期	小学校期	中学・高校期	青年期	壮年期	高齢期
関連・継続	スポーツ推進委員・少年スポーツ指導員の育成【再掲】				●	●	●
関連・継続	生活支援体制整備事業						●
関連・継続	家族介護教室【再掲】						●
関連・継続	健康づくり推進員・食生活改善推進員スキルアップ事業						●
関連・継続	介護予防・生活支援サービス事業【再掲】						●
関連・継続	一般介護予防事業【再掲】						●
関連・継続	生涯学習講座【再掲】	●	●	●	●	●	●
関連・継続	健康づくり実践活動支援					●	●
関連・継続	地域スポーツクラブ活動支援事業【再掲】	●	●	●	●	●	●

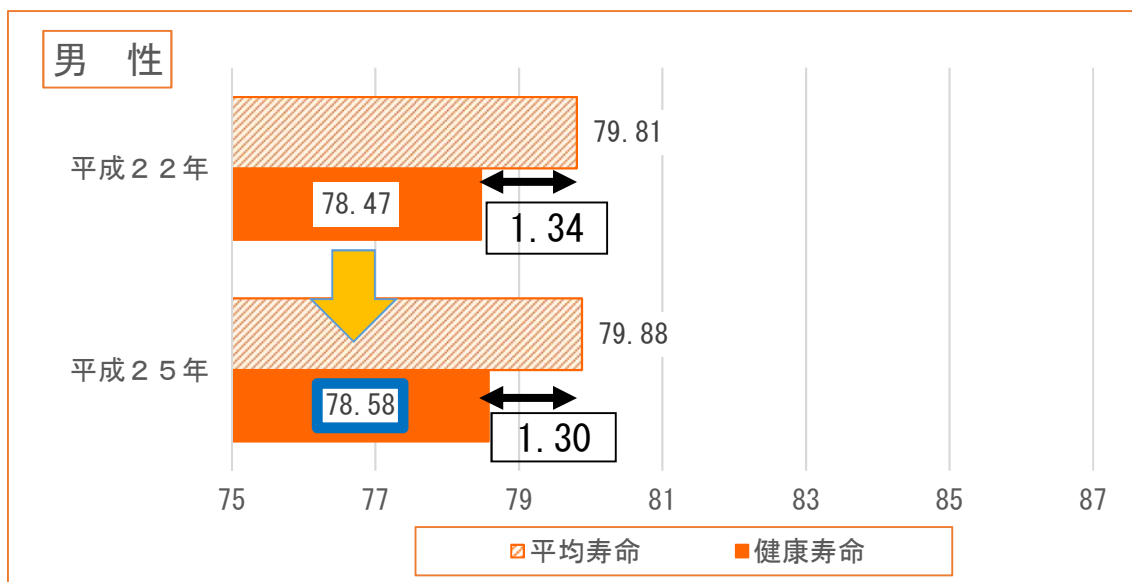
イ 企業・団体等の積極参加の促進

	事業名	ライフステージ					
		乳幼児期	小学校期	中学・高校期	青年期	壮年期	高齢期
新規	健康ポイント事業【再掲】				●	●	●
新規	宇都宮市健康づくり事業表彰				●	●	
見直し	受動喫煙防止対策事業【再掲】	●	●	●	●	●	●
見直し	禁煙支援対策事業【再掲】				●	●	●
見直し	事業主や健康管理担当者等に対する普及啓発事業				●	●	
関連・継続	生活支援体制整備事業【再掲】						●
関連・継続	働く世代を対象とした食育推進事業【再掲】				●	●	
関連・継続	食に関する取組実施団体の登録事業				●	●	●
関連・継続	事業所が保健サービスを利用しやすい環境整備事業				●	●	
関連・継続	介護予防・生活支援サービス事業【再掲】						●
関連・継続	生涯学習講座【再掲】	●	●	●	●	●	●
関連・継続	一般介護予防事業【再掲】						●
関連・継続	地域・職域連携推進協議会運営事業				●	●	

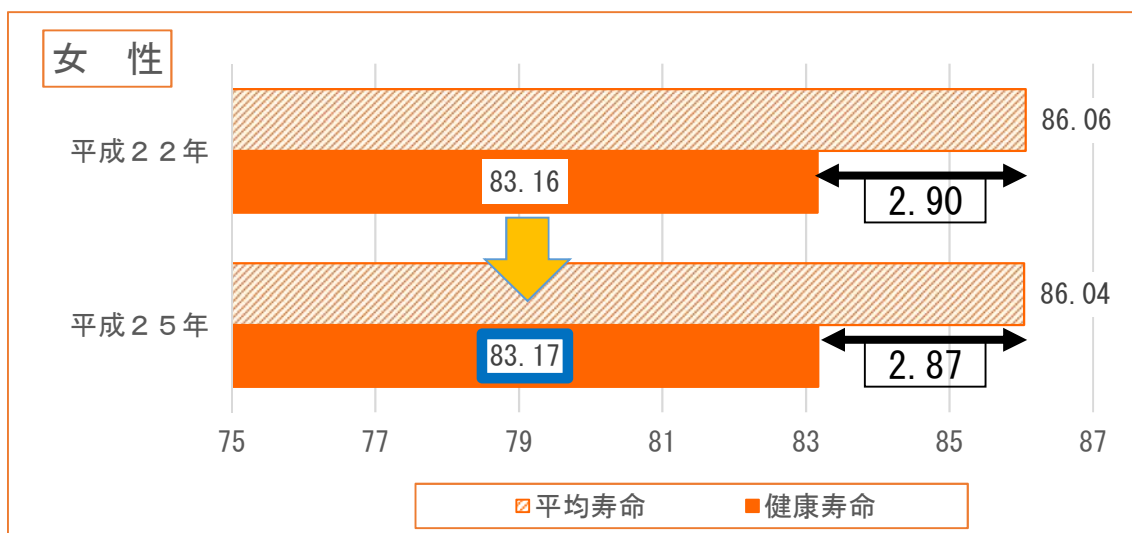
4 市民の健康の状況

(1) 本市の状況

ア 健康寿命と平均寿命



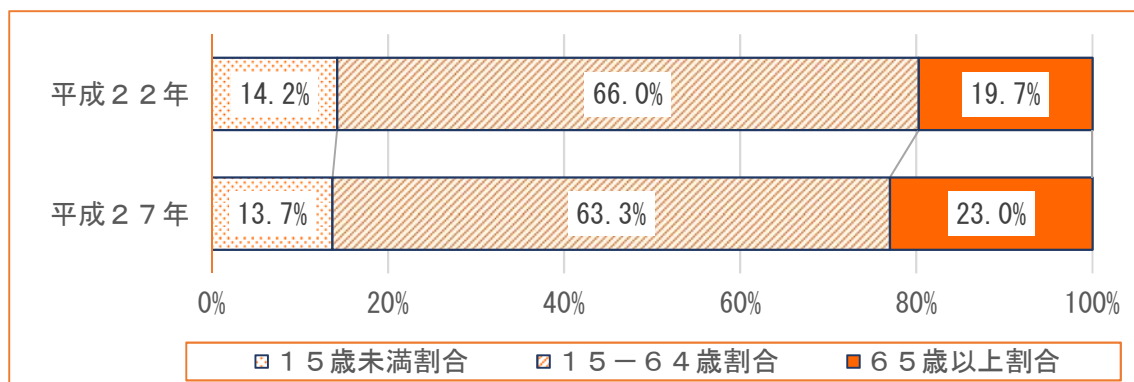
男性の健康寿命は0.11歳、平均寿命は0.07歳延伸した。日常生活に制限のある期間は0.04歳短縮した。



女性の健康寿命は0.01歳延伸し、平均寿命は0.02歳短縮した。日常生活に制限のある期間は0.03歳短縮した。

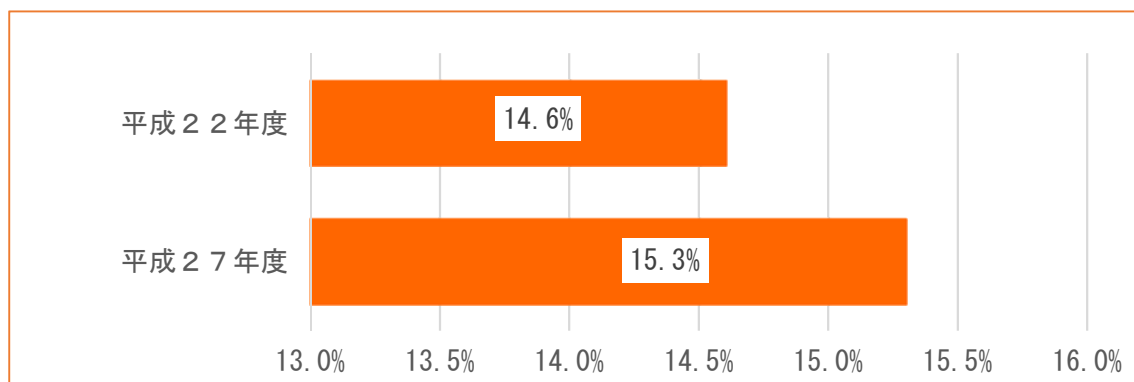
イ 人口構成（国勢調査より）

- 平成27年総人口 518,894人



65歳以上の割合は平成22年と比較し、3.3ポイント増加しており、本市は超高齢社会となっている。

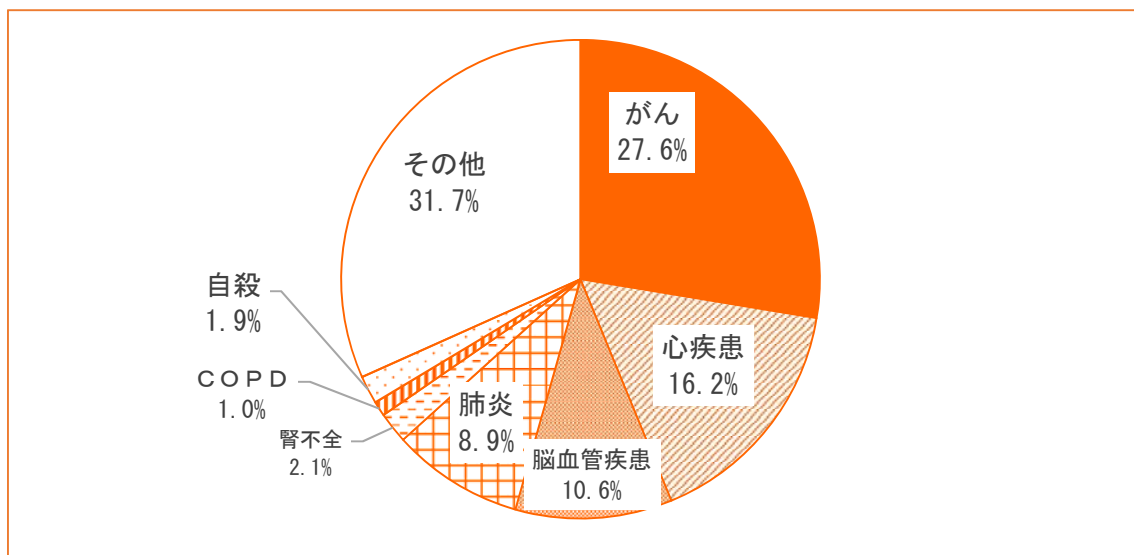
ウ 要介護認定率（介護保険事業報告書より）



要介護認定率は、平成22年と比較し、0.7ポイント増加している。

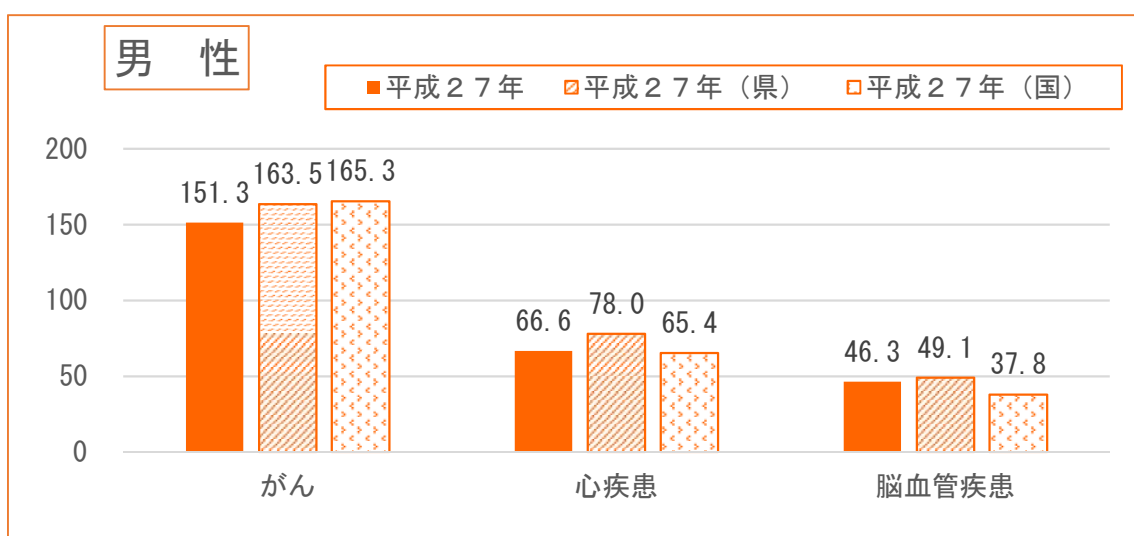
エ 総死亡数における死因別割合（人口動態統計より）

- 平成27年総死亡数：4,350名

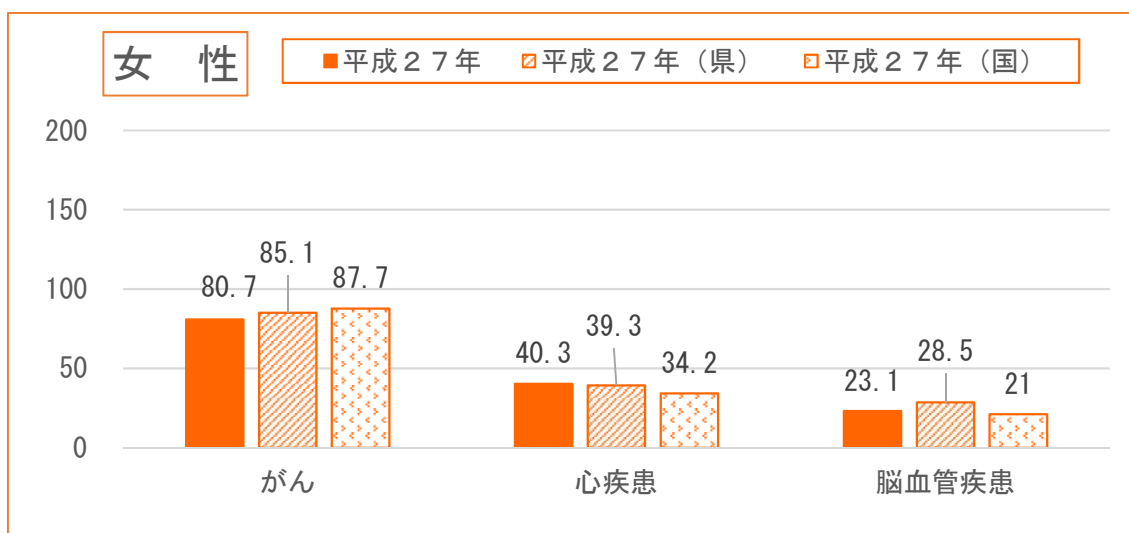


総死亡数における死因別割合は、3大死因が約6割を占めており、国・県と同様の傾向を示している。

オ 3大死因別年齢調整死亡率（人口動態統計より）



男性における3大死因別年齢調整死亡率は、「がん」は国・県よりも低いが、「心疾患」「脳血管疾患」は国よりも高かった。



女性における3大死因別年齢調整死亡率は、「がん」は国・県よりも低いですが、「心疾患」は国・県よりも高く、「脳血管疾患」は国よりも高かった。

※ 年齢調整死亡率とは、年齢構成の異なる地域間の差を比較するため、基準人口（昭和60年）を用い、年齢構成を調整した死亡率のことです。（単位：人口10万人あたりの人数）

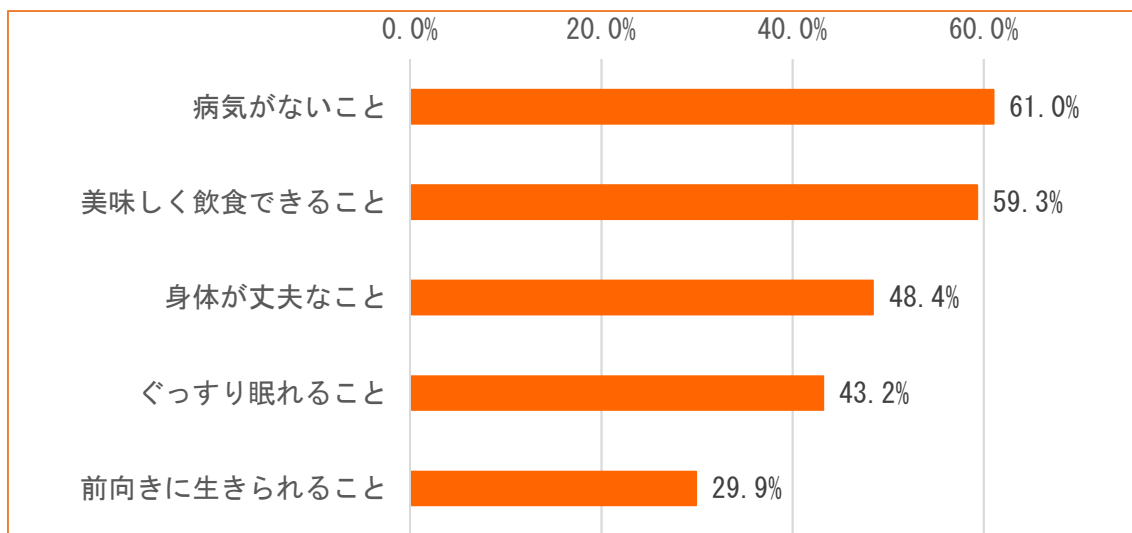
（2）市民健康等意識調査の状況

・ 市民健康等意識調査の概要

	一般市民調査	中学生・高校生調査	幼児・小学生の （保護者）調査	事業所アンケート
調査対象	宇都宮市内に居住する無作為で抽出した18歳以上の市民 (5,000名)	市内の中学生・高校生 (2,204名)	市内の幼児・小学生の保護者 (2,151名)	市内事業所 (1,220事業所)
調査方法	郵送配布・郵送回収	学校経由で配布・回収	幼稚園・保育園・学校 経由で配布・回収	郵送配布・郵送回収
有効回収率 (回収数)	45.8% (2,290)	93.5% (2,060)	84.6% (1,819)	54.7% (667)

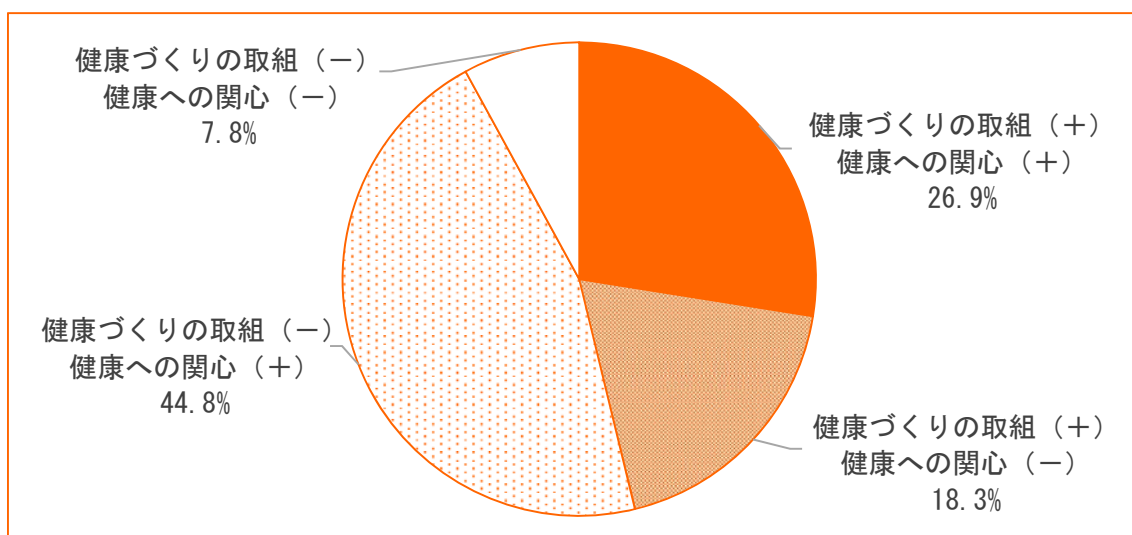
ア 市民の健康に関する意識

・健康であるために重視すること（複数回答）



健康であるために重視する項目は「病気がないこと」「美味しく飲食できること」が半数を超えている。

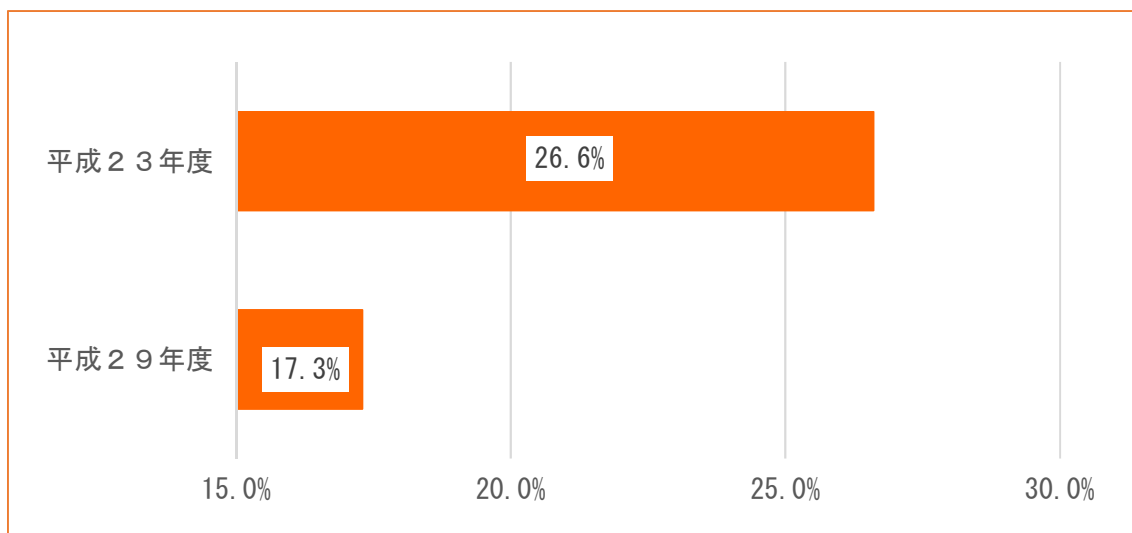
・健康への関心と健康づくりへの取組



健康への関心の有無に関わらず、健康づくりの取組を行っている人の割合は45.2%、健康づくりの取組を行っていない人の割合は52.6%であった。

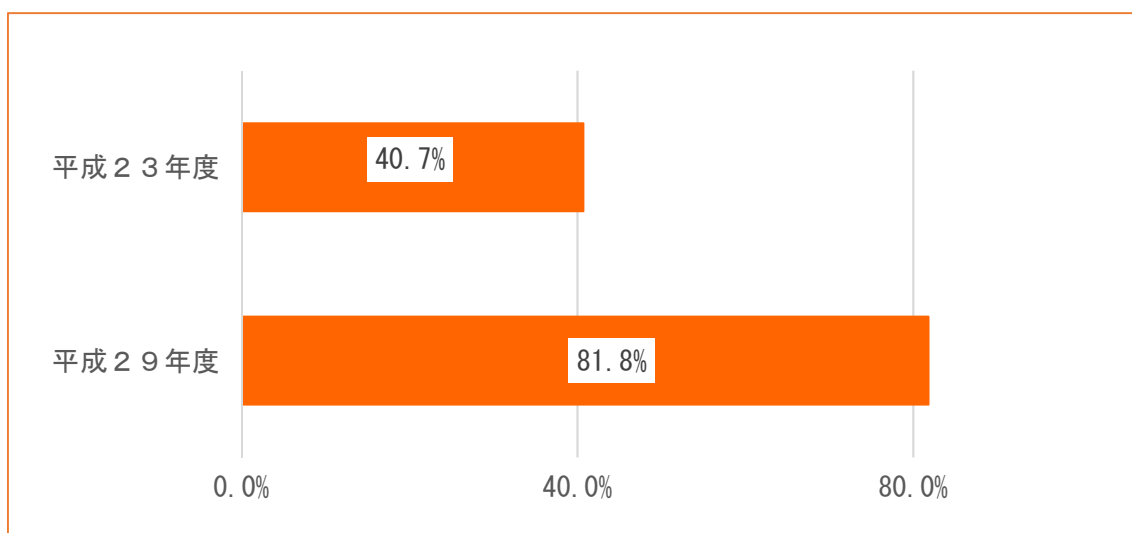
イ 栄養・食生活

・野菜の摂取状況



毎食、野菜を「食べている」成人の割合は17.3%であり、計画策定時の26.6%を下回った。

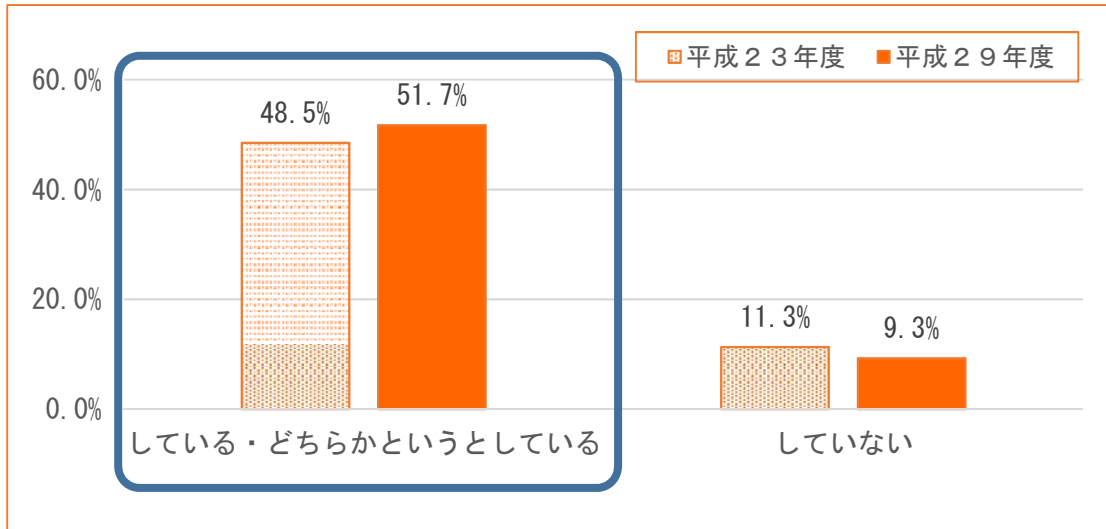
・栄養成分表示を参考にする状況



栄養成分表示を「いつも参考にしている」「ときどき参考にしている」成人の割合は81.8%であり、計画策定時の40.7%を大きく上回った。

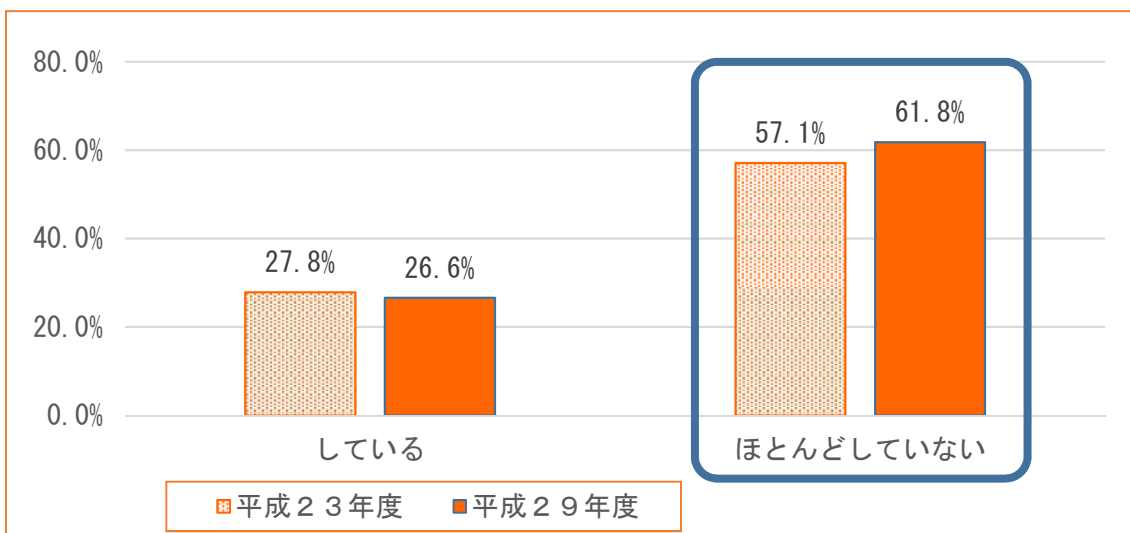
ウ 身体活動・運動

・ 健康のために意識して運動している状況



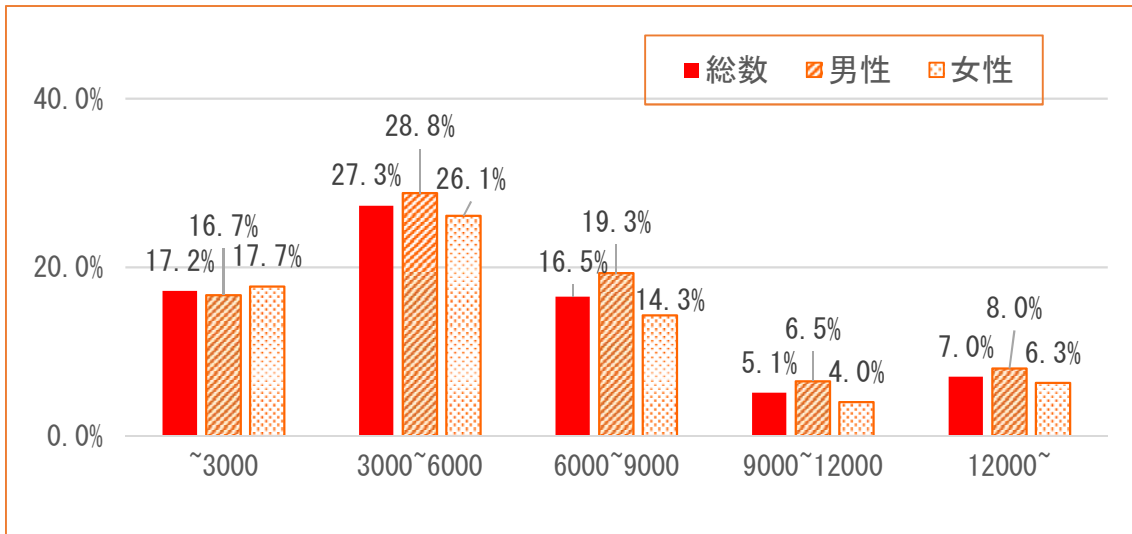
「健康のために意識して身体を動かしている」割合は、51.7%であり、計画策定時の48.5%を上回った。

・ 運動習慣の定着化の状況



「息が少し弾む程度（30分以上）の運動を週2回以上していない人」の割合は、61.8%であり、計画策定時の57.1%から悪化した。

・最近、1か月の1日の平均歩数の状況



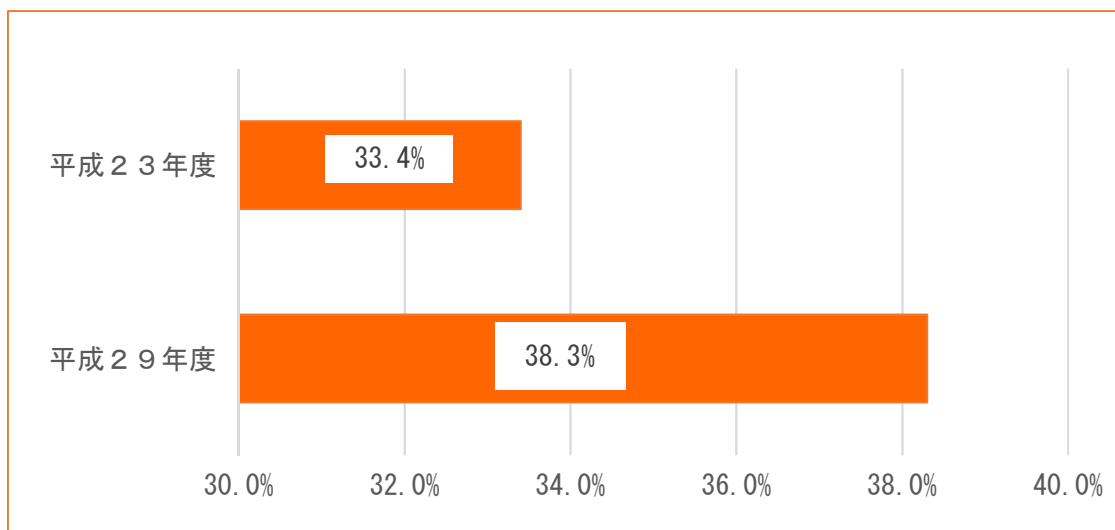
成人における1日の平均歩数は「3,000歩以上 6,000歩未満」が最も多く、27.3%であった。

参考) 年代別の1日の平均歩数の状況

年代	20代未満	20代	30代	40代	50代	60代	70代	80代以上
総数	4,591歩	6,711歩	5,388歩	5,369歩	5,923歩	5,643歩	4,817歩	3,513歩
男性	6,209歩	7,191歩	6,005歩	5,702歩	5,797歩	5,814歩	5,178歩	3,561歩
女性	4,129歩	6,190歩	4,886歩	5,129歩	6,035歩	5,517歩	4,382歩	3,417歩

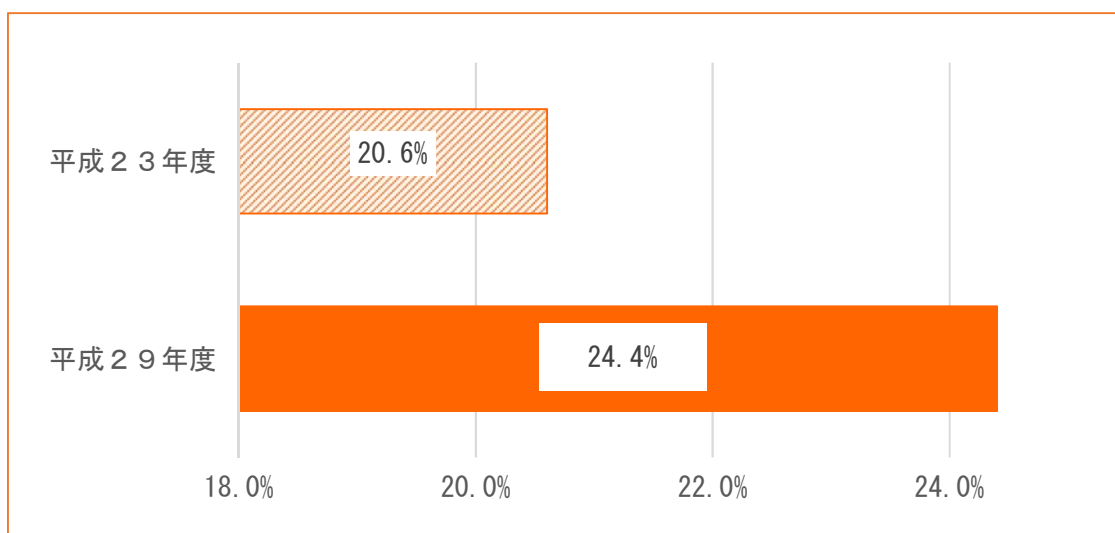
エ 休養・こころの健康

・睡眠の状況



睡眠による休養が「いつもとれていない」「とれていないときがしばしばある」成人の割合は38.3%であり、計画策定時の33.4%から悪化し、その内、7割以上が30代から60代が占めていた。

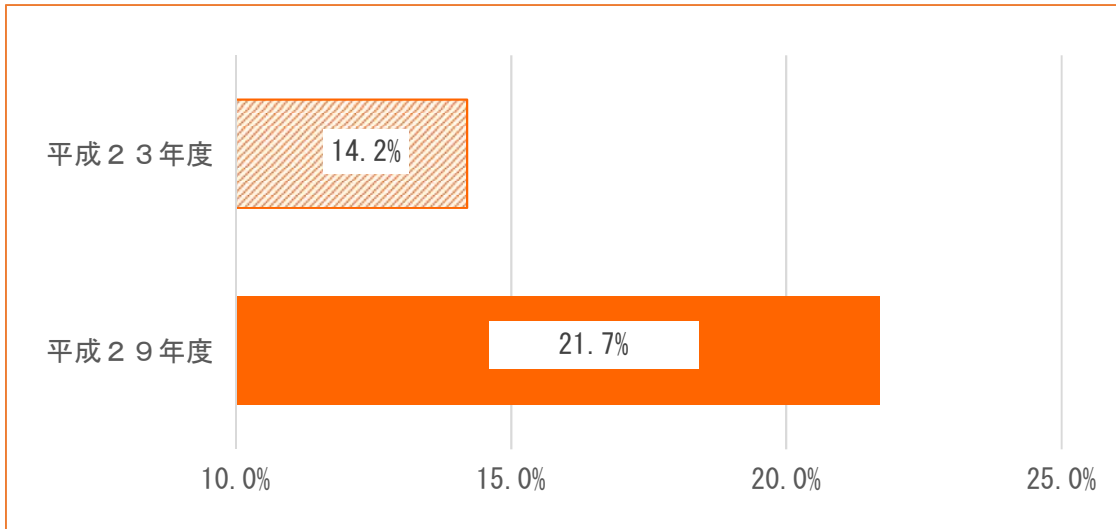
・ストレスの状況



最近1か月間で「ストレスがいつもある」を感じていると回答した成人の割合は24.4%であり、計画策定時の20.6%から悪化し、その内、その原因を「自分の仕事」とした成人は約4割を占め、最も多かった。

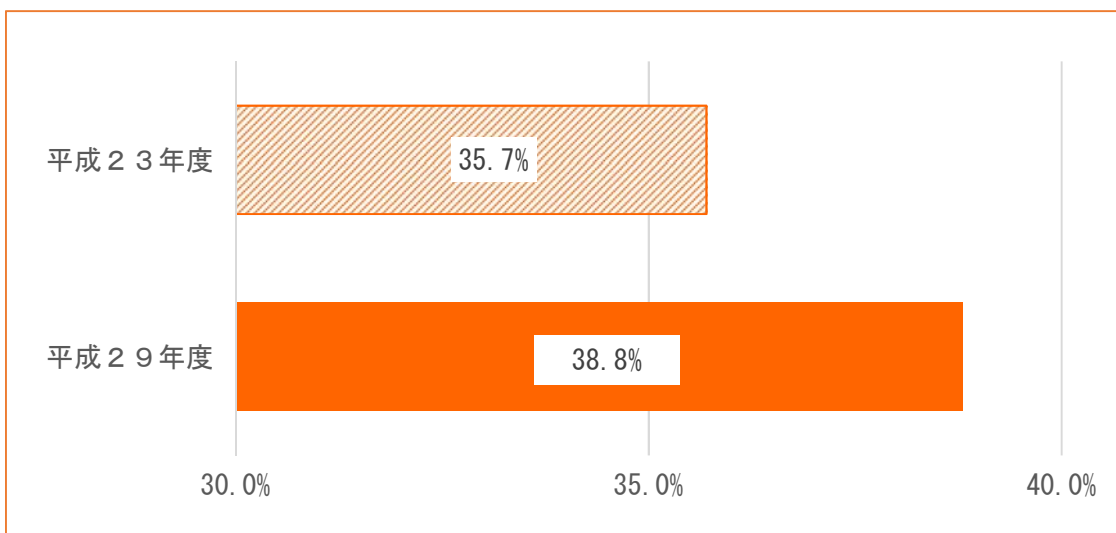
オ 歯・口腔の健康

・ 歯周病の状況



歯周病を指摘された成人の割合は、21.7%であり、計画策定時の14.2%を上回った。

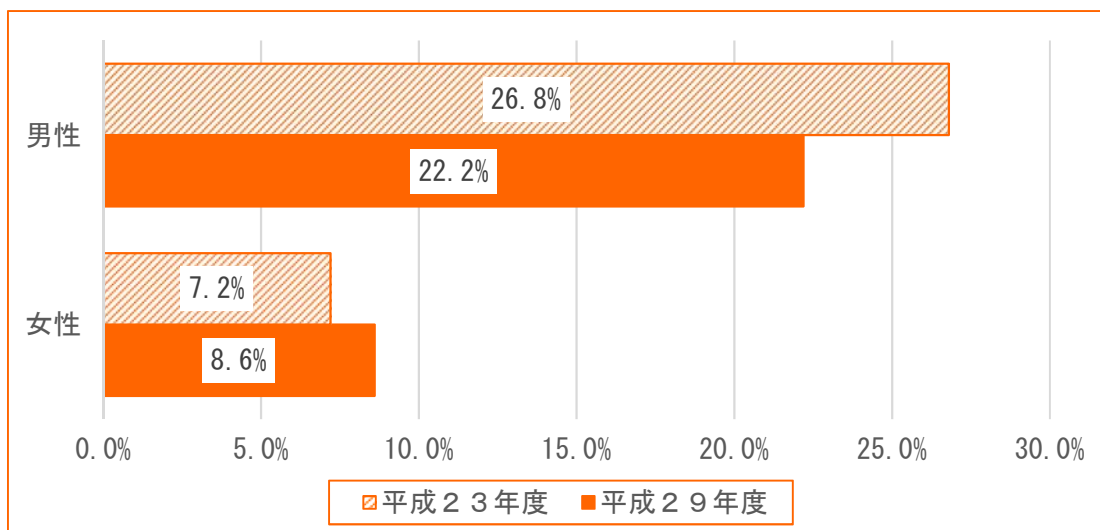
・ 8020運動の達成状況



80歳で20本以上自分の歯がある人の割合は38.8%であり、計画策定時の35.7%を上回った。

カ たばこ

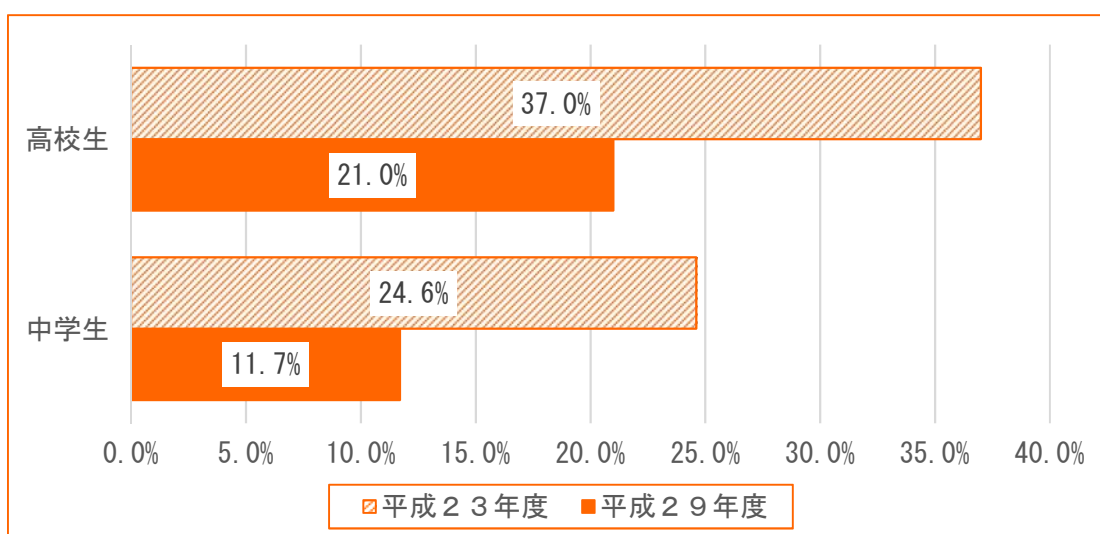
・成人の喫煙状況



喫煙している男性の割合は22.2%であり、計画策定時の26.8%を下回ったが、女性は8.6%であり、計画策定時の7.2%を上回った。

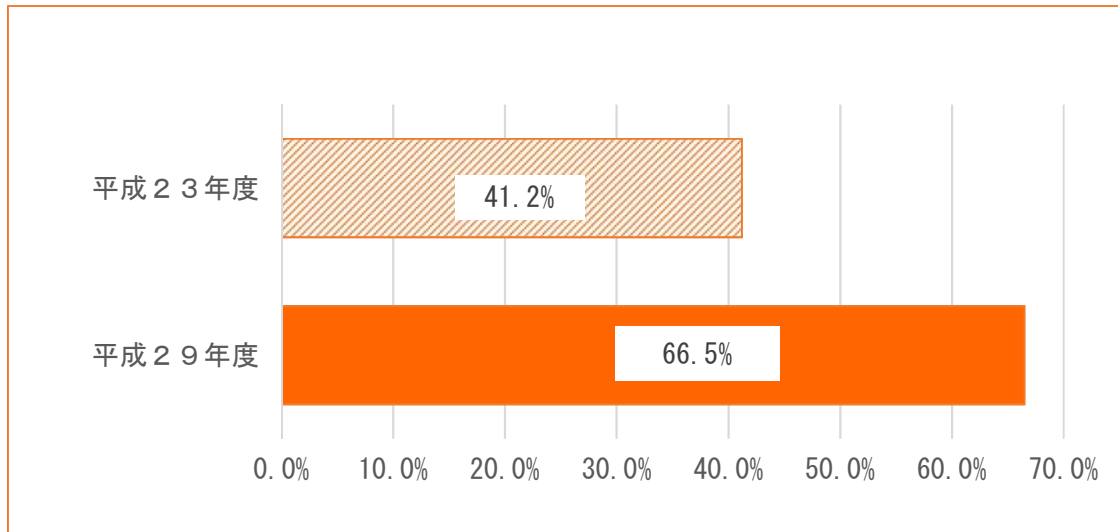
キ アルコール

・未成年者の飲酒状況



飲酒経験のある高校生21.0%、中学生11.7%であり、計画策定時の高校生37.0%、中学生24.6%を下回った。

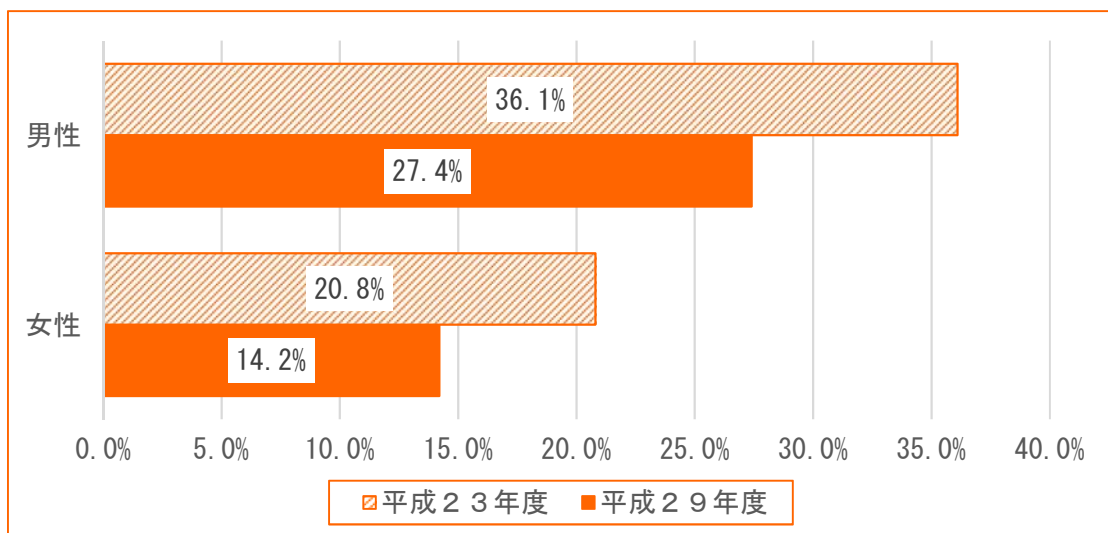
・ 未成年者の飲酒への意識



未成年者の飲酒について、問題意識を持つ中学生・高校生の割合は、66.5%と計画策定時の41.2%を上回った。

ク NCD（非感染性疾患）

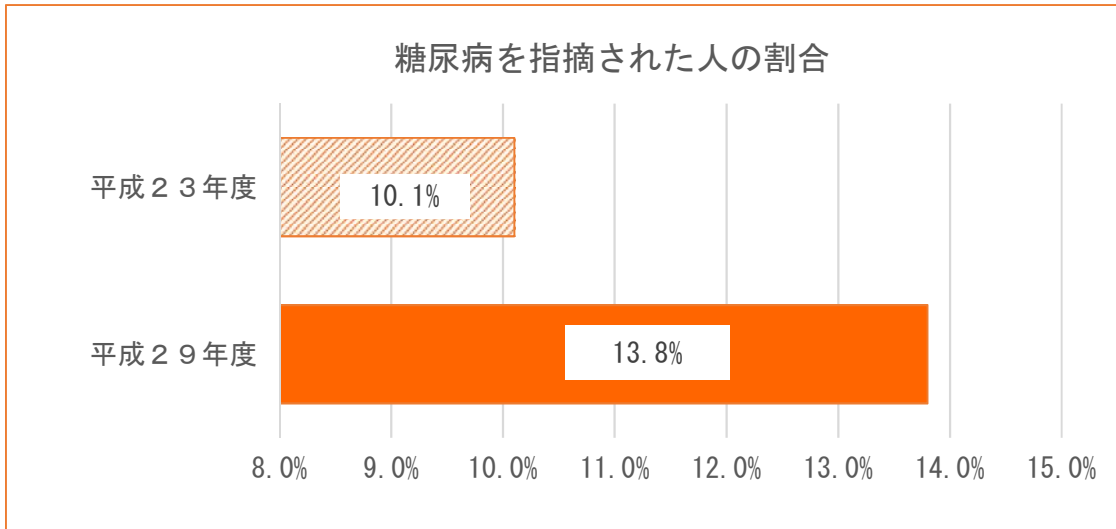
・ 肥満の状況



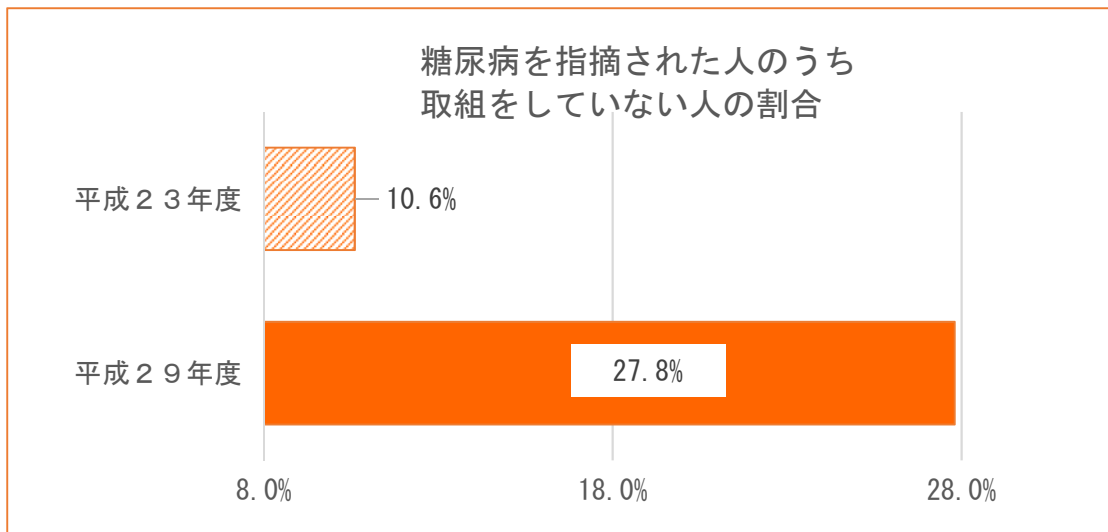
肥満と指摘された男性の割合は27.4%、女性は14.2%であり、計画策定時の男性36.1%、女性は20.8%を下回った。

- ・ 糖尿病

糖尿病を指摘された人の割合



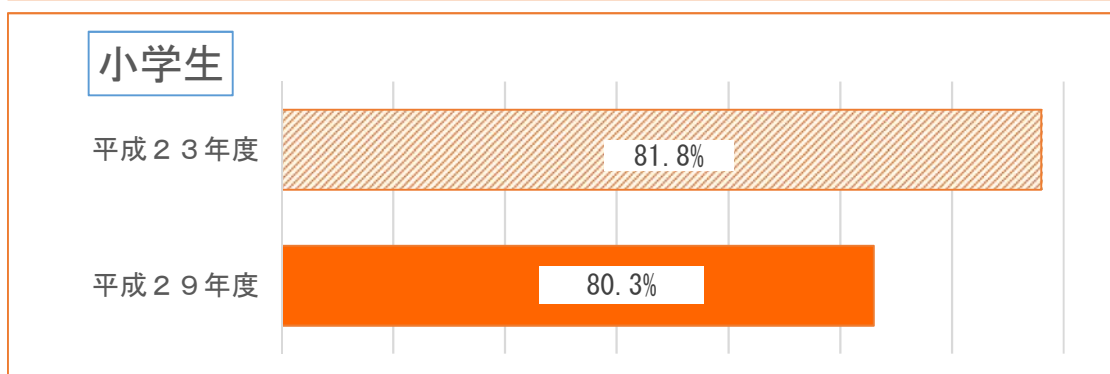
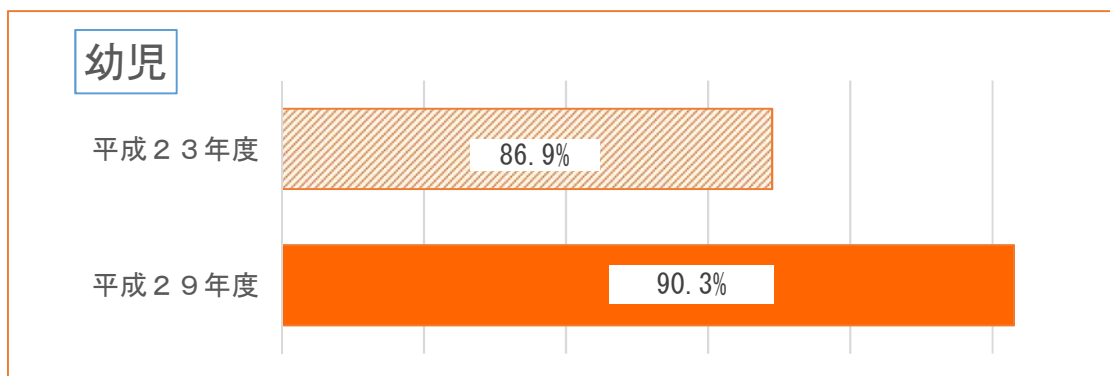
糖尿病を指摘された人のうち、取組をしていない人の割合



糖尿病と指摘された人の割合は13.8%であり、計画策定時の10.1%を上回った。また、糖尿病を指摘された人の内、取組をしていない人の割合は27.8%であり、計画策定時の10.6%を大きく上回った。

ケ 次世代の健康

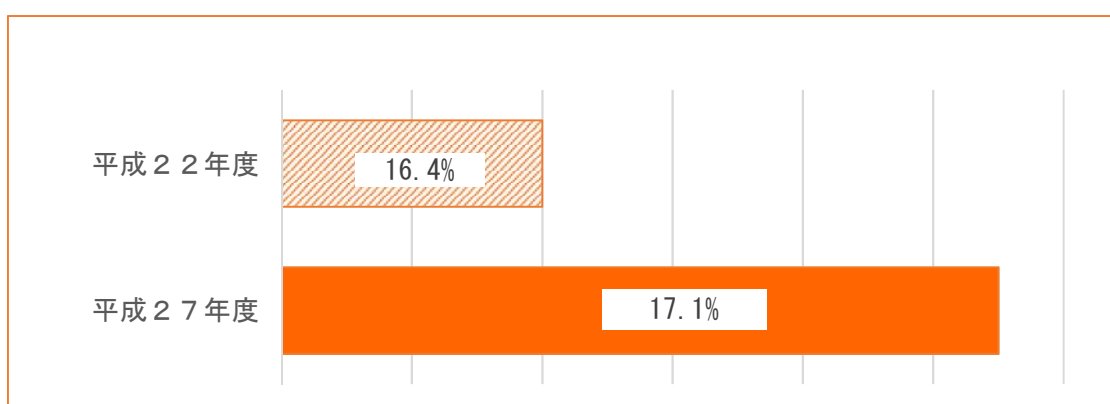
・ 幼児・小学生の運動・外遊びの状況



週に2回以上、運動・外遊びをしている幼児の割合は90.3%と計画策定時の86.9%を上回ったが、小学生の割合は80.3%と計画策定時の81.8%を下回った。

コ 高齢者の健康

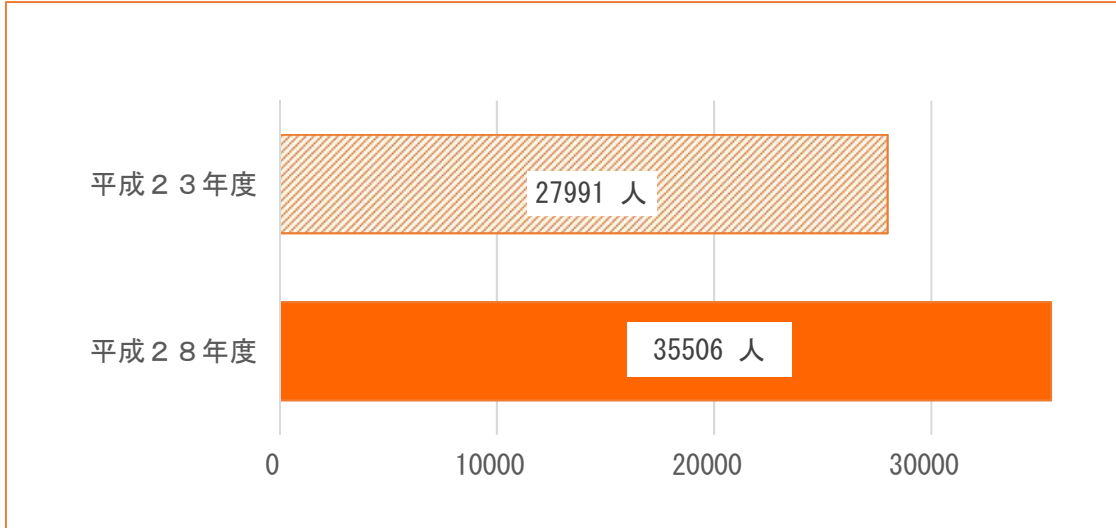
・ 高齢者の低栄養の状況



65歳以上の高齢者における低栄養傾向の割合は17.1%であり、計画策定時の16.4%を上回った。

サ 地域のつながり・支え合い

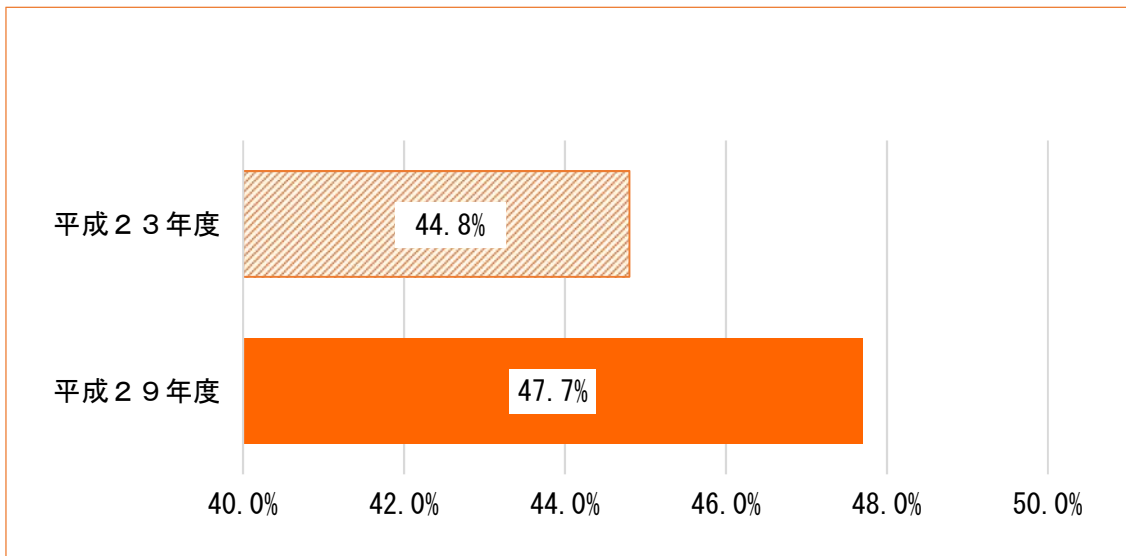
・健康づくり推進組織の活動への市民の参加状況



健康づくり推進組織の活動に参加した市民は35,506人であり、計画策定時の27,991人を上回った。

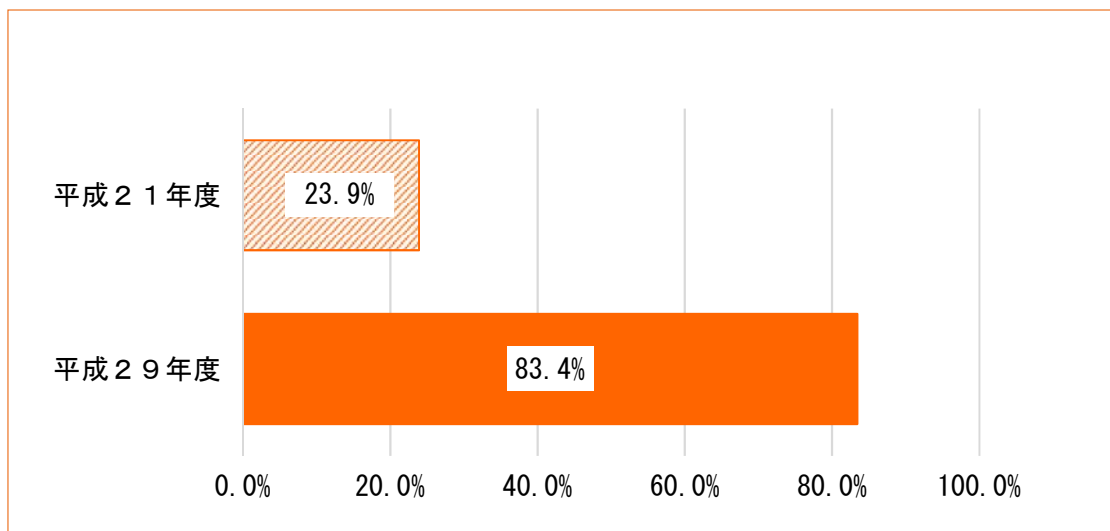
シ 企業・団体等の積極参加の推進

・働いている人の健康観



働いている人のうち、自分の生活習慣をよく思っている人の割合は47.7%であり、計画策定時の44.8%を上回った。

・事業所における健康づくりの取組状況



健康づくりの取組を行っている事業所の割合は83.4%であり、計画策定時の23.9%を上回った。

参考) 取組事業の実際 (複数回答)

- ・ たばこ対策 [61.9%]
- ・ がん検診 [43.3%]
- ・ 健康相談 [36.4%]
- ・ ラジオ体操やストレッチ (就業前・休憩時間) [32.5%]
- ・ パンフレット配布や事業所内報による啓発 [27.0%]
- ・ スポーツ大会などの実施 [20.7%]
- ・ メンタルヘルス [23.2%]

宇都宮市 市民健康等意識調査 【一般市民調査票】

宇都宮市では、一人ひとりが主体的に健康づくりに取り組むための指針となる「第2次健康うつのみや21」計画を策定し、市民の健康づくりに取り組んでいます。

このたび、計画の中間評価を行うにあたり、宇都宮市民の皆さんの健康状態や健康に関する考え方、ふだんの生活の様子などをお伺いし、計画を見直す上での基礎資料として活用するため、意識調査を実施いたします。

下記のとおり、調査に御協力くださいますよう、お願いいたします。

なお、今回の調査は匿名で行い、回答者の特定は一切できないようになっております。お答えいただいた内容は、統計的に活用し、個人情報の管理には十分留意いたします。

◇回答基準日 御回答にあたっては、特に指定があるもの以外は、平成29年5月1日現在でお答えください。

◇返送方法 御記入いただきました調査票は、平成29年6月8日（木）までに、同封した封筒（切手は不要です）に入れて返送してください。

◇お問い合わせ先

〒321-0974 宇都宮市竹林町 972 番地 宇都宮市保健福祉部保健所健康増進課 担当 田邊，緑川
電話：028-626-1128，ファックス：028-627-9244

■健康についてうかがいます。

問1 あなたは、ふだん自分は健康だと感じていますか。
(○は1つだけ)

【健康とは…】

WHO（世界保健機構）による健康の定義では、「健康とは単に疾病がないとか、虚弱ではないだけでなく、身体的・精神的・社会的に完全に良好な状態であること」とされています。

- | | |
|-------------|------------|
| 1 非常に健康だと思う | 2 健康な方だと思う |
| 3 あまり健康ではない | 4 健康ではない |

⇒問1-1 問1で回答する際に重視したものはなんですか。

(あてはまるものをすべて選んで○をつけてください)

- | | |
|-----------------|-------------------|
| 1 病気がないこと | 2 美味しく飲食できること |
| 3 身体が丈夫なこと | 4 ぐっすりと眠れること |
| 5 不安や悩みがないこと | 6 家庭円満であること |
| 7 幸せを感じることに | 8 前向きに生きられること |
| 9 生きがいを感じることに | 10 人間関係がうまくいくこと |
| 11 仕事がうまくいくことに | 12 他人を愛することができること |
| 13 他人から認められることに | 14 その他（ ） |

問2 あなたは、健康の面から見て、自分の生活習慣をどう思いますか。(○は1つだけ)

- | | | |
|--------------|-----------|-------------|
| 1 よいと思う | 2 まあよいと思う | 3 どちらともいえない |
| 4 あまりよくないと思う | 5 よくないと思う | |

問3 あなたは日頃から健康に関心をもって、運動などの健康づくりに取り組んでいますか。(〇は1つだけ)

- | | |
|--------------------------------------|---------------------------------------|
| 1 日頃から健康に関心をもっており、運動など健康づくりに取り組んでいる | 2 日頃から健康に関心を持っているが、運動など健康づくりに取り組んでいない |
| 3 特に健康に関心を持っていないが、通勤や仕事、趣味で身体を動かしている | 4 特に健康に関心を持っておらず、運動など健康づくりもしていない |

問4 あなたはふだん、健康に関する情報をどこから得ていますか。(あてはまるものをすべてに〇をつけてください)

- | | | |
|-----------------------|----------------|-----------------------|
| 1 家族 | 2 友人・知人 | 3 TV・ラジオ・新聞(チラシ含む)・雑誌 |
| 4 訪問・通信販売のカタログ | 5 インターネット | 6 行政・関係団体の広報 |
| 7 行政・関係団体によるイベントなどの参加 | 8 医療機関(病院・診療所) | 9 薬局・薬店 |
| 10 その他() | 11 特に得ていない | |

問5 あなたは過去1年間に地域や職場での健康診査や人間ドックを受診しましたか。(〇は一つだけ)

- | | |
|---------------------------|----------------------------|
| 1 受診した⇒ (付問5-1・2へ進んでください) | 2 受診しなかった⇒ (付問5-3へ進んでください) |
|---------------------------|----------------------------|

⇒付問5-1 (問5で、1 と回答した方のみ) 受診した健診項目は何ですか。

(あてはまるものをすべて選んで〇をつけてください)

- | | |
|-----------------|----------|
| 1 特定健康診査(メタボ健診) | 2 胃がん検診 |
| 3 肺がん検診 | 4 大腸がん検診 |
| 5 子宮がん検診 | 6 乳がん検診 |
| 7 その他() | |

⇒付問5-2 (問5で、1 と回答した方のみ) 健康診査や人間ドックを受診した理由は何ですか。

(あてはまるものをすべて選んで〇をつけてください)

- | | |
|------------------------|----------------------|
| 1 自分の健康のために必要だと思ったから | 2 職場の健診で受けることができたから |
| 3 市の健診で受けることができたから | 4 かかりつけ医で受けることができたから |
| 5 健診の案内がきたから(受診券などの通知) | 6 家族や友人などに勧められたから |
| 7 医療機関で勧められたから | 8 職場や自宅の近くで受診できたから |
| 9 土日など休日に受診できたから | 10 費用が安かったから |
| 11 その他() | |

⇒付問5-3 (問5で、2 と回答した方のみ) 健康診査や人間ドックを受診しなかった理由は何ですか。

(あてはまるものをすべて選んで〇をつけてください)

- | | |
|-------------------------|-------------------------|
| 1 知らなかったから | 2 時間がとれなかったから |
| 3 場所が遠いから | 4 費用がかかるから |
| 5 検査等(採血、胃カメラ等)に不安があるから | 6 その時、医療機関に通院していたから |
| 7 毎年受ける必要性を感じないから | 8 健康状態に自信があり、必要性を感じないから |
| 9 心配な時はいつでも医療機関を受診できるから | 10 結果が不安なため、受けたくないから |
| 11 面倒だから | 12 その他() |

問6 あなたはこれまでに、次のような症状や病気を指摘され、治療や生活習慣の改善などの取り組みをしていますか。

	ア～キのそれぞれについて、 あてはまる番号1つだけに○をつけてください		
ア) 脳卒中(脳こうそく、脳出血、くも膜下出血を含む)といわれた	1 指摘されていない	2 取り組みをしている(した)	3 取り組みをしていない
イ) 心筋梗塞、または狭心症といわれた	1 指摘されていない	2 取り組みをしている(した)	3 取り組みをしていない
ウ) 肥満または肥満症といわれた	1 指摘されていない	2 取り組みをしている(した)	3 取り組みをしていない
エ) 糖尿病、または血糖値が高いといわれた	1 指摘されていない	2 取り組みをしている(した)	3 取り組みをしていない
オ) 血圧が高いといわれた	1 指摘されていない	2 取り組みをしている(した)	3 取り組みをしていない
カ) LDL(悪玉)コレステロール値または中性脂肪値が高いといわれた、または、HDL(善玉)コレステロールが低いといわれた	1 指摘されていない	2 取り組みをしている(した)	3 取り組みをしていない
キ) 歯周病(歯槽膿漏 ^{しせうのうろう})といわれた	1 指摘されていない	2 取り組みをしている(した)	3 取り組みをしていない

問7 あなたは、ア～エについて知っていますか。

(ア～エのそれぞれについて、あてはまる番号1つだけに○をつけてください)	言葉も意味も知っている	言葉は知っているが意味はわからない	知らない
ア) メタボリックシンドローム	1	2	3
イ) COPD(慢性閉塞性肺疾患)	1	2	3
ウ) CKD(慢性腎臓病)	1	2	3
エ) ロコモティブシンドローム(運動器症候群)	1	2	3

【メタボリックシンドロームとは・・・】

内臓脂肪型肥満に加え、高血糖、高血圧、脂質異常など動脈硬化の危険因子を2つ以上持つ状態をメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)といいます。

1つ1つの異常は軽くても、複数の危険因子が重なると、動脈硬化が急速に進み、脳卒中や心筋梗塞などの循環器病を発症しやすくなります。

【COPD(慢性閉塞性肺疾患)とは・・・】

主に、たばこの煙や大気汚染などの有害物質を長期間吸い込むことで、肺が炎症を起こし、呼吸がしにくくなる病気をCOPD(慢性閉塞性肺疾患)といいます。

【CKD(慢性腎臓病)とは・・・】

腎臓の動きが慢性的に低下した状態のことをCKD(慢性腎臓病)といいます。そのまま放置すると、人工透析などが必要になる恐れがあります。

【ロコモティブシンドローム(運動器症候群)とは・・・】

骨や関節、筋肉などの「運動器」が衰えて、介護が必要になったり、寝たきりになる危険性が高い状態のことをロコモティブシンドローム(運動器症候群)といいます。

■食生活についてうかがいます。

問8 あなたは、野菜（緑黄色野菜・淡色野菜）を1日に何回食べていますか。（○は1つだけ）

- | | | |
|--------|------|--------|
| 1 1回以下 | 2 2回 | 3 3回以上 |
|--------|------|--------|

問9 あなたは食塩摂取の目標量を知っていますか。（○は1つだけ）

- | | |
|---------|--------|
| 1 知っている | 2 知らない |
|---------|--------|

【食塩摂取の目標量】

- ・男性の目標量 8.0g未満/日
- ・女性の目標量 7.0g未満/日

問10 あなたは、日ごろから、「薄味を心がける」や「酸味や香辛料を活かす」などで減塩に取り組んでいますか。（○は1つだけ）

- | | | |
|--------------|---------------|------------|
| 1 いつも取り組んでいる | 2 ときどき取り組んでいる | 3 取り組んでいない |
|--------------|---------------|------------|

問11 あなたは、飲食店、レストラン、および職場（学校）の給食施設・食堂等で、料理の栄養成分表示を見たことがありますか。（○は1つだけ）

【栄養成分表示とは…】

消費者が食品を選択する上で適切な情報が得られるよう食品に栄養成分（熱量、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量等）の値を表示したものです。

- | | | |
|--------------------------|------|---------|
| 1 ある
(⇒問11-1へ進んでください) | 2 ない | 3 わからない |
|--------------------------|------|---------|

⇒付問11-1（問11で、1と答えた方のみ）あなたは栄養成分表示を参考にして料理を選んでいますか。（○は1つだけ）

- | | | |
|--------------|---------------|------------|
| 1 いつも参考にしている | 2 ときどき参考にしている | 3 参考にしていない |
|--------------|---------------|------------|

問12 あなたは、飲食店が提供するメニューは、栄養のバランスが取れていると思いますか。

（○は1つだけ）

- | | | |
|----------|-------------|-------------|
| 1 そう思う | 2 まあそう思う | 3 あまりそう思わない |
| 4 そう思わない | 5 どちらともいえない | |

問13 あなたは、「食育」という言葉を知っていますか。（○は1つだけ）

- | | | |
|-----------------------------------|---|--------|
| 1 言葉も意味も知っている
(⇒問13-1へ進んでください) | 2 言葉は知っているが意味はわからない
(⇒問13-1へ進んでください) | 3 知らない |
|-----------------------------------|---|--------|

「食育」とは…

「食育」とは、心身の健康の増進と豊かな人間性形成のために、食に関する知識や食を選択する力を身につけ、健全な食生活を実践することができる人を育てることです。その中には、規則正しい食生活や栄養バランスのとれた食事などを実践したり、食を通じたコミュニケーションやマナー、あいさつなどの食に関する基礎を身につけたり、自然の恵みへの感謝や伝統的な食文化への理解を深めたりすることができます。

⇒付問 13-1 (問 13 で、1 , 2 と答えた方のみ) あなたは「食育」に取り組んでいますか。

(○は1つだけ)

- | | | | |
|-----------|-----------------------|-------------|------------|
| 1 取り組んでいる | 2 どちらかといえば
取り組んでいる | 3 どちらともいえない | 4 取り組んでいない |
|-----------|-----------------------|-------------|------------|

■運動についてうかがいます。

問 14 あなたは、健康のために意識して身体を動かすようにしていますか。

(○は1つだけ)

- | | | |
|------------------------------|--------------------------------------|-------------|
| 1 している
(⇒問 14-1 へ進んでください) | 2 どちらかといえばしている
(⇒問 14-1 へ進んでください) | 3 どちらともいえない |
| 4 あまりしていない | 5 していない | |

⇒問 14-1 (問 14 で、1 , 2 と答えた方のみ) あなたが意識して身体を動かすのは、どのような時ですか。
(あてはまるものをすべて選んで○をつけてください)

- | | |
|---------------------------|--------------------------|
| 1 移動 (通勤・通学・買い物・外食など) | 2 家事 (仕事として行う家事以外) |
| 3 運動 (⇒問 14-1-1 へ進んでください) | 4 余暇 (散歩・趣味・娯楽・ボランティアなど) |
| 5 その他 () | |

⇒問 14-1-1 (問 14-1 で、3 と答えた方のみ) あなたは、どのような運動をしていますか。

(あてはまるものをすべて選んで○をつけてください)

- | | | | |
|---------|----------|---------------|-------|
| 1 ストレッチ | 2 ウォーキング | 3 ジョギング・ランニング | 4 自転車 |
| 5 水泳 | 6 筋トレ | 7 その他 () | |

問 15 あなたは「息が少しはずむ程度」の30分以上の運動(連続)を、どれくらいしていますか。

(○は1つだけ)

- | | | |
|-------------|----------|-------------|
| 1 ほとんどしていない | 2 毎日している | 3 週2回以上している |
|-------------|----------|-------------|

(⇒付問 15-1 へ進んでください)

⇒付問 15-1 (問 15 で、1 と答えた方のみ) あなたが運動をほとんどしていない理由はなんですか。

(あてはまるものをすべて選んで○をつけてください)

- | | |
|-----------------------|------------------------|
| 1 忙しくて運動をする時間がないため | 2 仕事や家事で疲れているため |
| 3 運動する場所や機会がないため | 4 いっしょに運動する仲間がいないため |
| 5 どんな運動をすればよいかわからないため | 6 運動を教えてくれる人がいないため |
| 7 病気などで体が不自由なため | 8 介護や養育が必要な家族をかかえているため |
| 9 運動やスポーツが嫌いなため | 10 その他 () |

問 16 あなたの最近1か月あたりの平均的な1日の歩行時間及び歩数はどのくらいですか。

(時間・歩数の両方、またはどちらか一方を記載してください)

--	--	--

 分間

--	--	--	--	--

 歩

■休養やこころの健康についてうかがいます。

問17 あなたは、よく眠れますか。(○は1つだけ)

- | | | |
|---------|-------------|--------|
| 1 よく眠れる | 2 あまりよく眠れない | 3 眠れない |
|---------|-------------|--------|

問18 あなたは、睡眠によって休養が十分にとれていると思いますか。(○は1つだけ)

- | | | |
|-------------|-----------|-------------------|
| 1 充分にとれている | 2 ほぼとれている | 3 とれていないときがしばしばある |
| 4 いつもとれていない | 5 わからない | |

問19 あなたは、眠りを助けるために睡眠剤や安定剤などの薬を服用していますか。(○は1つだけ)

- | | | |
|-----------|-----------|-------------|
| 1 服用していない | 2 時々、服用する | 3 毎日、服用している |
|-----------|-----------|-------------|

問20 あなたが、「こころの悩み」を相談する場合、どこ(だれ)に相談しますか。

(あてはまるものをすべて選んで○をつけてください)

- | | |
|--------------------------|-----------------------|
| 1 家族 | 2 友人・知人 |
| 3 職場の上司や学校の先生 | 4 公的な機関(保健所, 市役所など) |
| 5 民間の相談機関 | 6 医療機関 |
| 7 テレビやラジオ, 新聞等の相談コーナー | 8 1~7以外で相談() |
| 9 相談先が分からない | 10 相談したいが誰にも相談できないでいる |
| 11 相談する必要はないので誰にも相談していない | |

問21 あなたは、最近1か月間にストレスがありましたか。(○は1つだけ)

- | | |
|------------------------------|-----------------------------|
| 1 ストレスがいつもある(⇒問21-1へ進んでください) | 2 ストレスが時々ある(⇒問21-1へ進んでください) |
| 3 ストレスはあまりない(⇒問21-1へ進んでください) | 4 ストレスはまったくない |

⇒付問 21-1 (問21で、1, 2, 3と答えた方のみ) あなたがストレスを感じる主な原因は次のどれですか。(あてはまるものをすべて選んで○をつけてください)

- | | | |
|---------------------------------|-----------------|----------------------|
| 1 家族との人間関係 | 2 家族以外との人間関係 | 3 恋愛・性に関すること |
| 4 結婚 | 5 離婚 | 6 いじめ, セクシュアル・ハラスメント |
| 7 生きがいに関すること | 8 自由にできる時間がないこと | 9 収入・家計・借金等 |
| 10 自分の病気や介護 | 11 家族の病気や介護 | 12 妊娠・出産 |
| 13 育児 | 14 家事 | 15 自分の学業・受験・進学 |
| 16 子どもの教育 | 17 自分の仕事 | 18 家族の仕事 |
| 19 住まいや生活環境
(公害・安全及び交通事情を含む) | 20 その他() | 21 わからない |

問22 あなたがストレスを感じたとき、どのようにして発散していますか。

(あてはまるものをすべて選んで○をつけてください)

- | | | |
|--------------------|-----------|-----------------------|
| 1 家族や友人との会話 | 2 買い物 | 3 飲食 |
| 4 運動・スポーツ | 5 映画・音楽鑑賞 | 6 囲碁, 将棋, ゲーム |
| 7 睡眠 | 8 入浴 | 9 園芸・工芸, 絵画, 日曜大工・手芸等 |
| 10 茶道, 華道, 料理等の習い事 | 11 旅行 | 12 自然散策 |
| 13 飲酒 | 14 喫煙 | 15 テレビ・動画観賞 |
| 16 カラオケ・楽器演奏 | 17 特になし | 18 その他() |

■たばこについてうかがいます。

問23 あなたは、ふだん、たばこを吸いますか。

(○は1つだけ)

- | | | |
|------------------|---|------------------------------|
| 1 吸っている | → | 吸い始めた年齢 () 歳頃 |
| (⇒問23-1へ進んでください) | → | 1日の平均喫煙本数は? () 本 |
| 2 以前吸っていたがやめた | → | 吸い始めた年齢 () 歳頃, やめた年齢 () 歳頃 |
| 3 吸ったことはない | | |

▶ 付問23-1 (問23で、1と答えた方のみ) あなたは、今後、たばこをやめたい・減らしたいと思っていますか。 (○は1つだけ)

- | | | |
|------------|----------------|------------------|
| 1 たばこをやめたい | 2 たばこの本数を減らしたい | 3 やめたいと思うがやめられない |
| 4 やめる気はない | 5 わからない | |

問24 あなたの家族で、たばこを吸う人はいますか。(あなたも含みます) (○は1つだけ)

- | | |
|-----------------------|-------|
| 1 いる(⇒付問24-1へ進んでください) | 2 いない |
|-----------------------|-------|

⇒付問24-1 (問24で、1と答えた方のみ) あなたの家では、たばこを吸う場所が決まっていますか。 (○は1つだけ)

- | | |
|----------|-----------|
| 1 決まっている | 2 決まっていない |
|----------|-----------|

問25 あなたは、この1か月間に自分以外の方が吸っていたたばこの煙を吸う機会がありましたか。 (それぞれの場所について、あてはまる番号1つだけ○をつけてください)

	1 ほぼ 毎日 (毎回)	2 週に 数回程度	3 週に 1回程度	4 月に 1回程度	5 全く なかった	6 行かな かった
ア. 家庭	1	2	3	4	5	6
イ. 職場	1	2	3	4	5	6
ウ. 学校	1	2	3	4	5	6
エ. 飲食店 (食堂, 喫茶店, 居酒屋など)	1	2	3	4	5	6
オ. 遊技場 (パチンコ, ゲーム, 競馬場など)	1	2	3	4	5	6
カ. 行政機関 (市役所, 公民館など)	1	2	3	4	5	6
キ. 医療機関	1	2	3	4	5	6
ク. 公共交通機関	1	2	3	4	5	6
ケ. 路上	1	2	3	4	5	6
コ. 子供が利用する 屋外での空間 (公園, 通学路など)	1	2	3	4	5	6

問 26 受動喫煙を防止するために、全面禁煙（たばこを吸ってはいけない）にすべき場合は、どこだと思いますか。 **(あてはまるものをすべて選んで○をつけてください)**

1 学校 (小・中・高校)	2 大学
3 医療機関	4 社会福祉施設
5 官公庁施設 (行政機関等)	6 公共交通機関 (鉄道, バス, タクシーなど)
7 運動施設 (体育館等)	8 劇場等のサービス業施設
9 集会場	10 ファミレス, 食堂などの飲食店
11 バー, スナック, 居酒屋などの飲食店	12 事務所 (職場)
13 宿泊施設 (ホテル, 旅館)	14 その他 ()
15 全面禁煙にする必要はない	

※お勤め (自営業も含む) している方は、次の問 27・28 の設問にお答えください。その他の方は、問 29 にお進みください。

問 27 あなたの勤め先で行っている受動喫煙防止対策にあてはまるものは何ですか。

(1～6の数字のうち、あてはまるもの1つだけに○)

1	敷地内か建物内全面禁煙	有効な受動喫煙防止対策
2	喫煙室の設置	
3	壁, 防煙カーテン, 換気扇のある喫煙コーナーを設置	
4	衝立, 空気清浄器のある喫煙コーナーを設置	不十分な受動喫煙防止対策
	喫煙コーナーを指定 (設備なし)	
	特定の場所のみ禁煙, その他は自由な喫煙	
	禁煙タイムの実施	
5	対策なし (自由に喫煙できる)	
6	その他 <u>(具体的にお書きください)</u>)	

問 28 あなたは、勤め先の受動喫煙防止対策に満足していますか。

(○は1つだけ)

1 満足している	2 まあ満足している
3 どちらともいえない	4 やや不満である
5 不満である	

■アルコールについてうかがいます。

問 29 あなたは、お酒 (清酒, 焼酎, ビール, 洋酒など) を飲みますか。

(○は1つだけ)

1 飲んでいる (⇒問 29-1・2・3 へ進んでください) → 飲み始めた年齢 () 歳頃
2 以前飲んでしたがやめた → 飲み始めた年齢 () 歳頃, やめた年齢 () 歳頃
3 ほとんど飲まない

⇒付問 29-1 (問 29 で、1 と答えた方のみ) あなたがお酒を飲む頻度はどの程度ですか。

(○は1つだけ)

1 ほぼ毎日	2 週に3～5回	3 週に1, 2回	4 月に1, 2回
--------	----------	-----------	-----------

⇒付問29-2 お酒を飲む日は、1日（1回）あたり、どれくらいの量を飲みますか。過去1か月の飲酒の状態を思い出して、あてはまる量の番号を選んでください。

（○は1つだけ）

- | |
|--------------|
| 1 清酒にして1合くらい |
| 2 清酒にして2合くらい |
| 3 清酒にして3合以上 |



注) 清酒1合（アルコール度数15度・180ml）は次の量にほぼ相当

- ・ビール中瓶1本（同5度・500ml）
- ・焼酎0.6合（同25度・110ml）
- ・ワイン1/4本（同25度・約180ml）
- ・ウィスキーダブル1杯（同43度・60ml）
- ・缶チューハイ1.5缶（同5度・約520ml）

⇒付問29-3（問29で、1と答えた方のみ）どんなときに飲酒しますか。

（あてはまるものをすべて選んで○をつけてください）

- | | |
|-------------------|-------------|
| 1 ストレス発散 | 2 眠れないとき |
| 3 日課（夕食やお風呂あがりなど） | 4 外食したとき |
| 5 飲み会等に出席したとき | 6 その他（具体的に） |

問30 あなたは、未成年者が飲酒することについて、どう思いますか。

（○は1つだけ）

- | |
|---------------------------------|
| 1 健康に害があるから絶対にいけないと思う |
| 2 健康に害があると思うが少しくらいであれば、かまわないと思う |
| 3 言われているほど害はなく、かまわないと思う |
| 4 わからない |

■歯の健康についてうかがいます。

問31 あなたの歯の数は何本ですか。

--	--

本

（歯の数え方：永久歯は親知らずをのぞくと全部で28本あります。入れ歯やブリッジなどの人工の歯の部分は数えません。残っている歯や治療でつめたりかぶせてある自分の歯を数えます）。

問32 あなたは1日に何回歯をみがきますか。

1日に歯を
みがく回数

--

回

⇒付問32-1（問32で、1回以上と答えた方のみ）あなたは、いつ歯をみがいていますか。

（○は1つだけ）

- | | | | | |
|-----|-----|-----|--------------|------------|
| 1 朝 | 2 昼 | 3 夜 | 4 食べたらみがいている | 5 特に決めていない |
|-----|-----|-----|--------------|------------|

問33 あなたは、歯や口の中の状態で、現在、次のような症状がありますか。

(あてはまるものをすべて選んで○をつけてください)

- | | |
|----------------|----------------------|
| 1 歯が痛んだりしみたりする | 2 歯ぐきから血が出たり、うずいたりする |
| 3 歯ぐきがはれている | 4 食べ物が歯と歯の間にはさまる |
| 5 口臭が気になる | 6 歯並びやかみ合わせが気になる |
| 7 入れ歯が合わない | 8 口を開けると顎が痛かったり音がする |
| 9 その他の悩み () | 10 特に気になることはない |

問34 あなたはふだん、歯や歯ぐきの健康のために、どのようなことに取り組んでいますか。

(あてはまるものをすべて選んで○をつけてください)

- | | |
|-----------------------|---------------------------------|
| 1 時間をかけてていねいに歯みがきをする | 2 歯間ブラシやフロスを使用している |
| 3 定期的に歯科健診を受けるようにしている | 4 定期的に歯石除去や歯面清掃をしている |
| 5 フッ化物配合の歯みがき剤を使っている | 6 甘味食品・飲料など間食は時間や量を定めるなど工夫をしている |
| 7 その他 () | 8 特に取り組んでいることはない |

問35 あなたには、口と歯の健康に関する治療や相談ができるかかりつけの歯科医院はありますか。

(○は1つだけ)

- | | |
|------|------|
| 1 ある | 2 ない |
|------|------|

問36 あなたが、最近歯科健診を受けた時期はいつ頃ですか。(○は1つだけ)

- | | | | |
|--------|--------|---------|----------------------------------|
| 1 1年未満 | 2 2年未満 | 3 3年以上前 | 4 しばらく受けていない
(⇒問36-1へ進んでください) |
|--------|--------|---------|----------------------------------|

⇒付問 36-1 (問36で、4と答えた方のみ) あなたがしばらく歯科健診を受けていない理由は何ですか。

(○は1つだけ)

- | | |
|-------------------|---------------|
| 1 特に症状がないから | 2 治療中だから |
| 3 歯医者が怖いから | 4 面倒だから |
| 5 忙しいから | 6 費用がかかるから |
| 7 気にしていない、関心がないから | 8 その他 (具体的に) |

■地域での健康づくり活動についてうかがいます。

問37 あなたは、市で実施する健康づくりを進めるための活動や教室に、どのような条件であれば参加したいと思いますか。

・ア～ウのそれぞれについて、あてはまる番号1つだけに○をつけてください ・エについては、あてはまるもの <u>全て</u> に○をつけてください					
ア) 実施場所	1 市役所	2 保健所	3 保健センター	3 地区市民センター	4 公民館・集会所
イ) 実施時間帯	1 早朝 (9時以前)	2 午前 (9時～正午)	3 午後 (正午～17時)	4 夜間帯 (17時以降)	
ウ) 実施曜日	1 平日	2 土日・祝日			
エ) 実施内容	1 栄養	2 運動	3 こころの健康	4 歯・口腔	5 たばこ・アルコール
オ) その他	他にご意見がありましたらご記載ください ()				

問38 あなたは、「健康づくり推進員・食生活改善推進員」を知っていますか。(○は1つだけ)

1 言葉も活動内容も知っている
2 言葉は知っているが活動内容はわからない
3 知らない

【健康づくり推進員・食生活改善推進員とは・・・】

市が主催する養成講座受講後、栄養・運動・休養等のバランスのとれた生活習慣を自ら実践するとともに、身近な地域の中でも、健康づくり活動を広めていくボランティアです。市内39地区(連合自治会単位)に推進組織を設立し、組織的な活動を目指しています。

※健康づくり推進組織37地区30組織(平成29年4月30日現在)

■最後に、あなた自身のことについてうかがいます。

F1 あなたの性別

1 男性	2 女性
------	------

F2 あなたの年齢 ※平成29年4月1日現在

1 20歳未満	2 20～24歳	3 25～29歳
4 30～34歳	5 35～39歳	6 40～44歳
7 45～49歳	8 50～54歳	9 55～59歳
10 60～64歳	11 65～69歳	12 70～74歳
13 75～79歳	14 80～84歳	15 85歳以上

F3 あなたのお住まいの町名

--

※丁目までご記入ください。

(記入例)

- ・宇都宮市下栗町にお住まいの方⇒下栗町
- ・宇都宮市下栗1丁目にお住まいの方⇒下栗1丁目

F 4 現在、誰と暮らしていますか。

(あてはまるものをすべて選んで○をつけてください)

1 ひとり暮らし	2 配偶者	3 子ども
4 親	5 兄弟姉妹	6 祖父母
7 その他の親族	8 親族以外	9 その他 ()

F 5 あなたの職業は何ですか。

(○は1つだけ)

1 常勤職員 (⇒F5-1へ進んでください)	2 自営業 (⇒F5-1へ進んでください)	3 派遣職員・契約社員 (⇒F5-1へ進んでください)	4 パート・アルバイト (⇒F5-1へ進んでください)
5 農林業	6 学生	7 家事専業	8 無職
9 その他 ()			

⇒付問F5-1 (F5で、1, 2, 3, 4と答えた方のみ) あなたが勤めている又は経営している事業所の従業員の数(正社員のみ)はどのくらいですか。(○は1つだけ)

1 10人未満	2 10~29人	3 30~49人
4 50~99人	5 100人~299人	6 300人~499人
7 500人以上		

F 6 あなたの身長と体重を教えてください(小数点第1位まで(記入例: 150.4cm, 50.0kg))。

身長 . cm

体重 . kg

F 7 健康づくりに関して、市への意見・要望等がありましたら、御自由にお書きください。

御協力いただき、どうもありがとうございました。

いただいた貴重な御意見は、市の今後の健康づくりの取り組みに、十分に活用させていただきます。
同封した返信用封筒(切手は不要です)に入れて、6月8日(木)までに返送してください。

(調査票や封筒にあなたの御名前を書く必要はありません。)

宇都宮市 市民健康等意識調査

【中学生・高校生調査票】

【調査のお願い】

宇都宮市では、一人ひとりが主体的に健康づくりに取り組むための指針となる「第2次健康うつのみや21」計画を策定し、市民の健康づくりに取り組んでいます。

このたび、計画の中間評価を行うにあたり、宇都宮市の中学生・高校生の皆さんの健康状態や健康に関する考え方、ふだんの生活の様子などをお伺いし、計画を見直す上での基礎資料として活用するため、意識調査を実施いたします。

次の「記入するときの注意」をよく読んでいただき、調査に御協力くださいますよう、お願いいたします。

なお、今回の調査は、匿名で行い、回答者の特定は一切できないようになっているため、あなたの回答が先生や友達にわかるようなことはありませんので、ありのままを思ったとおりに答えてください。お答えいただいた内容は、統計的に活用し、個人情報の管理には十分留意いたします。

【記入するときの注意】

- 1 この調査の答えは、友達と相談しないで自分で記入してください。
- 2 特に指定があるもの以外は、平成29年5月1日現在で答えてください。
身長・体重、むし歯の本数など、最近の状況がわからない場合は、春に実施した健康診断の内容を記入してください。
- 3 問1から指示に従って進み、あてはまる番号を○で囲んでください。
- 4 問の最後に「○は1つだけ」「あてはまるものすべて選んで○」等と書いてありますので、その指示に従って記入してください。
- 5 質問によっては、ある条件にあてはまる人だけに聞くものがありますので、注意してください。
- 6 「その他」を選んだときは、番号に○をつけて()にその内容を記入してください。
- 7 調査票や封筒にあなたの御名前を書く必要はありません。
- 8 御記入いただきました調査票は、封筒（切手は不要です）に入れて、封をしていただき、担任の先生にお渡しください。

■健康についてのあなたの考え方についてうかがいます。

問1 あなたはふだん、健康に関する情報をどこから得ていますか。

(あてはまるものをすべて選んで○をつけてください)

1 家族	2 友人・知人	3 TV・ラジオ・新聞（チラシ含む）・雑誌
4 訪問・通信販売のカタログ	5 インターネット	6 行政・関係団体の広報
7 行政・関係団体によるイベントなどの参加	8 医療機関（病院・診療所）	9 薬局・薬店
10 その他（ ）	11 特に得ていない	

問2 健康の面から見て、自分の生活習慣をどう思いますか。

(○は1つだけ)

1 よいと思う	2 まあよいと思う	3 どちらともいえない
4 あまりよくないと思う	5 よくないと思う	

■運動についてうかがいます

問3 あなたは、「息が少しはずむ程度」の30分以上の運動（連続）を、どれくらいしていますか。

(体育の授業は含みませんが、「部活動」・「水泳などのスポーツクラブ」, 「毎朝行う犬の散歩ではや歩きしている」などの運動は含みます)

(○は1つだけ)

1 ほとんどしていない	2 毎日している	3 週2回以上している
-------------	----------	-------------

(⇒付問3-1へ進んでください)

⇒付問3-1 (問3で 1 と答えた方のみ) 運動をほとんどしていない理由はなんですか。

(あてはまるものをすべて選んで○をつけてください)

1 塾や習い事で運動をする時間がないため	2 学校や塾、習い事で疲れているため
3 運動する場所や機会がないため	4 いっしょに運動する仲間がいないため
5 どんな運動をすればよいかわからないため	6 運動を教えてくれる人がいないため
7 病気などで体が不自由なため	8 運動やスポーツが嫌いなため
9 その他 ()	

■休養やこころの健康についてうかがいます

問4 あなたは、よく眠れますか。(○は1つだけ)

1 よく眠れる	2 あまりよく眠れない	3 眠れない
---------	-------------	--------

問5 あなたは、睡眠によって休養が十分にとれていると思いますか。(○は1つだけ)

1 充分にとれている	2 ほぼとれている	3 とれていないときがしばしばある
4 いつもとれていない	5 わからない	

問6 あなたには、最近1か月間にストレスがありましたか。(○は1つだけ)

1 ストレスがいつもある (⇒問6-1へ進んでください)	2 ストレスが時々ある (⇒問6-1へ進んでください)
3 ストレスはあまりない(⇒問6-1へ進んでください)	4 ストレスはまったくない

⇒付問6-1 (問6で 1, 2, 3 と答えた方のみ) あなたがストレスを感じる主な原因は次のどれですか。

(あてはまるものをすべて選んで○をつけてください)

1 家族との人間関係	2 家族以外との人間関係	3 恋愛・性に関すること
4 いじめ、セクシュアル・ハラスメント	5 生きがいに関すること	6 自由にできる時間がないこと
7 自分の病気や介護	8 家族の病気や介護	9 妊娠・出産
10 家事	11 自分の学業・受験・進学	12 家族の仕事
13 経済的な問題	14 住まいや生活環境	15 その他 ()
16 わからない	(公害・安全及び交通事情を含む)	

問7 あなたは、ストレスを感じたとき、どのようなことをしていますか。

(あてはまるものをすべて選んで○をつけてください)

1 家族や友人との会話	2 買い物	3 飲食
4 運動・スポーツ	5 映画・音楽鑑賞	6 ゲーム
7 睡眠	8 入浴	9 物を作る・絵を書く
10 茶道、華道、料理等の習い事	11 テレビ・動画観賞	12 カラオケ・楽器演奏
13 読書(本・雑誌・マンガ等)	14 インターネット	15 特にない
16 その他()		

問8 あなたは、悩んだりストレスを感じたときに、だれ（どこ）に相談しますか。

(あてはまるものをすべて選んで○をつけてください)

1 家族	2 友人・知人
3 学校の先生や先輩	4 公的な機関 (保健所, 市役所など)
5 民間の相談機関	6 医療機関
7 テレビやラジオ, 新聞, Web サイト等の相談コーナー	8 その他の相談先 ()
9 相談したいが誰にも相談できないでいる	10 相談先が分からない
11 相談する必要はないので誰にも相談していない	

■たばこについてうかがいます。

問9 家族の中で、たばこを吸う方はいますか。

1 いる	2 いない
------	-------

問10 あなたは、今までにたばこを1回でも吸ったことがありますか。(○は1つだけ)

1 ある(⇒問10-1・2・3へ進んでください)	2 ない
--------------------------	------

⇒付問10-1 (問10で 1 と答えた方のみ) あなたが、たばこを初めて吸ったのはいつ頃ですか。

(○は1つだけ)

1 小学校 低学年 (1・2年)	2 小学校 中学年 (3・4年)
3 小学校 高学年 (5・6年)	4 中学校
5 高校	6 わからない

⇒付問10-2 (問10で 1 と答えた方のみ) あなたがたばこを吸うきっかけは何でしたか。

(あてはまるものをすべて選んで○をつけてください)

1 親や親せき, 兄弟姉妹など, 成人している周りの人にすすめられたので
2 成人していない友だちや先輩などにすすめられたので
3 気分転換や息抜きになると, 本や雑誌, テレビ番組などで知ったので
4 家にたばこがあったから
5 映画やテレビ番組などで吸っている場面を見て, あるいは広告やコマーシャルにひかれて
6 単なる好奇心から
7 気分がむしゃくしゃしたから
8 その他 ()
9 なんとなく (特に理由はない) /おぼえていない

⇒付問10-3 (問10で 1 と答えた方のみ) あなたは、この1か月の間に、たばこを吸いましたか。

(○は1つだけ)

1 吸った(⇒問10-3-1へ進んでください)	2 吸っていない
-------------------------	----------

⇒付問10-3-1 (問10-3で 1 と答えた方のみ) この1か月の間、あなたは自分が吸うたばこを主にどこから手に入れましたか。(○は1つだけ)

1 コンビニ・スーパー等の店で買った	2 自動販売機で
3 友達や先輩からもらった・買った	4 家にあるタバコを吸った
5 その他 ()	

問11 あなたは、たばこを吸うことについて、どう思いますか。(○は1つだけ)

- | | |
|-------------------------|-------------------------------|
| 1 健康に害があると思う | 2 健康に害はあると思うが、少しくらいならかまわないと思う |
| 3 言われているほど健康に害があるとは思わない | 4 わからない |

■アルコールについてうかがいます。

問12 あなたは、今までにお酒(清酒, ビール, 焼酎, 洋酒などのアルコールを含んだすべての飲み物)を飲んだことがありますか。(○は1つだけ)

- | | |
|--------------------------|------|
| 1 ある(⇒問12-1・2・3へ進んでください) | 2 ない |
|--------------------------|------|

⇒付問12-1 (問12で 1 と答えた方のみ) あなたが、お酒を初めて飲んだのはいつ頃ですか。(○は1つだけ)

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 1 小学校 低学年(1・2年) | 2 小学校 中学年(3・4年) |
| 3 小学校 高学年(5・6年) | 4 中学校 |
| 5 高校 | 6 わからない |

⇒付問12-2 (問12で 1 と答えた方のみ) あなたが初めてお酒を飲んだきっかけは何でしたか。(あてはまるものをすべて選んで○をつけてください)

- | |
|--|
| 1 親や親せき, 兄弟姉妹など, 成人している周りの人にすすめられたので |
| 2 成人していない友だちや先輩などにすすめられたので |
| 3 気分転換や息抜きになると, 本や雑誌, テレビ番組などで知ったので |
| 4 家にお酒があったから |
| 5 映画やテレビ番組などで飲んでる場面を見て, あるいは広告やコマーシャルにひかれて |
| 6 単なる好奇心から |
| 7 気分がむしゃくしゃしたから |
| 8 その他 () |
| 9 なんとなく(特に理由はない) / おぼえていない |

⇒付問12-3 (問12で 1 と答えた方のみ) この1か月の間に、あなたはお酒を飲みましたか。

(○は1つだけ)

- | | |
|-------------------------|---------|
| 1 飲んだ(⇒問12-3-1へ進んでください) | 2 飲んでない |
|-------------------------|---------|

⇒付問12-3-1 (問12-3で 1 と答えた方のみ) この1か月の間に、あなたはお酒を主にどこで手に入れましたか。(あてはまるものをすべて選んで○をつけてください)

- | | |
|--------------------|--------------|
| 1 コンビニ・スーパー等の店で買った | 2 自動販売機で |
| 3 友達や先輩からもらった・買った | 4 家にあるお酒を飲んだ |
| 5 この1か月間は飲んでいない | 6 その他 () |

問13 あなたは、未成年者がお酒を飲むことについてどう思いますか。(○は1つだけ)

- | | |
|-------------------------|-------------------------------|
| 1 健康に害があると思う | 2 健康に害はあると思うが、少しくらいならかまわないと思う |
| 3 言われているほど健康に害があるとは思わない | 4 わからない |

■歯の健康についてうかがいます。

問14 あなたの現在のむし歯の数は何本ですか。
(治療中及び治療が済んでいる歯も数えます)

--	--

←むし歯がない場合は「0」
をご記入ください。

本

問15 あなたは、1日に何回歯をみがきますか。

1日に歯を
みがく回数 回

▶ 付問15-1 (問15で「1回以上」と答えた方のみ) あなたは、いつ歯をみがきますか。

(あてはまるものをすべて選んで○をつけてください)

- | | | |
|---------------|------------|-----|
| 1 朝 | 2 昼 | 3 夜 |
| 4 食べたらかみがいている | 5 特に決めていない | |

問16 あなたは、歯や口の中の状態で、現在、次のような症状がありますか。

(あてはまるものをすべて選んで○をつけてください)

- | | |
|-----------------------|------------------|
| 1 歯が痛んだりしみたりする | 2 歯をみがくと血が出る |
| 3 歯ぐきがかはれている | 4 食べ物が歯と歯の間にはさまる |
| 5 口臭が気になる | 6 歯並びやかみ合わせが気になる |
| 7 口を開けるとあごが痛かったり、音がする | 8 特に気になることはない |
| 9 その他の悩み () | |

問17 あなたは、ふだん、歯や歯ぐきの健康のために、どのようなことに取り組んでいますか。

(あてはまるものをすべて選んで○をつけてください)

- | | |
|-----------------------------------|--|
| 1 時間をかけてていねいに歯みがきをする | 2 歯間ブラシやフロスを使用している |
| 3 定期的に歯科健診を受けるようにしている | 4 定期的に ^{しせき} 歯石除去や歯面清掃をしてもらっている |
| 5 フッ化物 ^{とふぶ} 塗布をしてもらっている | 6 フッ化物配合の歯みがき剤を使っている |
| 7 甘味食品・飲料など間食は時間や回数を決めるなど工夫をしている | 8 特に取り組んでいることはない |
| 9 その他 () | |

問18 あなたには、口と歯の健康に関する治療や相談ができるかかりつけの歯科医院はありますか。

- | | |
|------|------|
| 1 ある | 2 ない |
|------|------|

(○は1つだけ)

■最後に、あなた自身のことについてうかがいます。

F 1 あなたの性別は。

- | | |
|------|------|
| 1 男性 | 2 女性 |
|------|------|

F 2 あなたの年齢は ※平成29年4月1日現在。

歳

F3 あなたのお住まいの町名

※丁目までご記入ください。

(記入例)

- ・宇都宮市下栗町にお住まいの方⇒下栗町
- ・宇都宮市下栗1丁目にお住まいの方⇒下栗1丁目

⇒宇都宮市外の場合、お住まいの市町村どちらですか。

F4 現在、誰と暮らしていますか。

(あてはまるものをすべて選んで○をつけてください)

1 ひとり暮らし	2 配偶者	3 子ども
4 親	5 兄弟姉妹	6 祖父母
7 その他の親族	8 親族以外	9 その他 ()

F5 あなたの身長と体重を教えてください。

(小数点第1位まで(記入例: 150.4cm, 50.0kg))

身長 . cm

体重 . kg

F6 あなたの学年を教えてください。(中学・高校のいずれかに○をつけてください)

中学・高校

年生

御協力いただき、どうもありがとうございました。

いただいた貴重な御意見は、市の今後の健康づくりの取り組みに、十分に活用させていただきます。

御記入いただきました調査票は、封筒に入れて封をし、担任の先生に渡してください。

(調査票や封筒にあなたの御名前を書く必要はありません。)

宇都宮市 市民健康等意識調査 【幼児・小学生の保護者 調査票】

宇都宮市では、一人ひとりが主体的に健康づくりに取り組むための指針となる「第2次健康うつのみや21」計画を策定し、市民の健康づくりに取り組んでいます。

このたび、計画の中間評価を行うにあたり、宇都宮市の子どもたちの健康状態やふだんの生活の様子などをお伺いし、計画を見直す上での基礎資料として活用するため、意識調査を実施いたします。

下記のとおり、調査に御協力くださいますよう、お願いいたします。

なお、今回の調査は匿名で行い、回答者の特定は一切できないようになっております。お答えいただいた内容は統計的に活用し、個人情報の管理には十分留意いたします。

◇回答者 保護者の方がお答えください。

◇回答基準日 御回答にあたっては、特に指定があるもの以外は、平成29年5月1日現在でお答えください。

◇返送方法 御記入いただきました調査票は、調査票が入っていた封筒（切手は不要です）に入れて封をしていただき、お子さんの担任の先生にお渡しください。

◇お問い合わせ先

〒321-0974 宇都宮市竹林町 972 番地 宇都宮市保健福祉部保健所健康増進課 担当 田邊，緑川
電話：028-626-1128，ファックス：028-627-9244

■ご家庭における食育の取組みについてうかがいます。

問1 「食育」という言葉を知っていますか。(○は1つだけ)

- | | | |
|----------------------------------|--|--------|
| 1 言葉も意味も知っている
(⇒問1-1へ進んでください) | 2 言葉は知っているが意味はわからない
(⇒問1-1へ進んでください) | 3 知らない |
|----------------------------------|--|--------|

「食育」とは…

「食育」とは、心身の健康の増進と豊かな人間性形成のために、食に関する知識や食を選択する力を身につけ、健全な食生活を実践することができる人を育てることです。その中には、規則正しい食生活や栄養バランスのとれた食事などを実践したり、食を通じたコミュニケーションやマナー、あいさつなどの食に関する基礎を身につけたり、自然の恵みへの感謝や伝統的な食文化への理解を深めたりすることができます。

⇒付問1-1 (問1で、1・2と答えた方のみ) あなたは「食育」に取り組んでいますか。(○は1つだけ)

- | | | | |
|-----------|-----------------------|-------------|------------|
| 1 取り組んでいる | 2 どちらかといえば
取り組んでいる | 3 どちらともいえない | 4 取り組んでいない |
|-----------|-----------------------|-------------|------------|

■お子さんの生活習慣や運動についてうかがいます。

問2 お子さんは、ふだんどれくらい運動・外遊びをしていますか。(公園や体育館での遊びやスポーツ教室・スポーツ少年団活動などはこれに含まますが、体育の授業は除きます。) (○は1つだけ)

- | | |
|------------------------------|------------------|
| 1 ほぼ毎日している (⇒付問2-2へ進んでください) | 2 週2～5回程度している |
| 3 ほとんどしていない (⇒付問2-1へ進んでください) | (⇒付問2-2へ進んでください) |

⇒付問2-1 (問2で、3 と答えた方のみ) お子さんが運動・外遊びをほとんどしていない理由はなんで
すか。(あてはまるものをすべて選んで○をつけてください)

1 あなた(保護者)が忙しく時間がない、また疲れているため(お子さんにつきあえない)	2 お子さんが忙しく時間がないため
3 お子さんが疲れているため	4 場所や機会がないため
5 運動・外遊びをする仲間がいないため	6 運動するのをいやがるため
7 病気などで体が不自由なため	8 その他()

⇒付問2-2 (問2で、1・2 と答えた方のみ) お子さんは1回平均どのくらい運動・外遊びをしていますか。(○は1つだけ)

1 1時間未満	2 1時間以上2時間未満	3 2時間以上
---------	--------------	---------

問3 お子さんは、だいたい夜は何時頃寝ますか。(○は1つだけ)

1 午後7時前	2 午後7時台	3 午後8時台
4 午後9時台	5 午後10時台	6 午後11時台
7 午前0時以降		

問4 お子さんは、だいたい朝は何時頃起きますか。(○は1つだけ)

1 午前6時前	2 午前6時台	3 午前7時台
5 午前8時台	4 午前9時台	6 午前10時以降

問5 お子さんは、休日は、主にどのように過ごしていますか。(あてはまるものをすべて選んで○をつけてください)

1 友だちや家族等と公園や家の周りで遊ぶ	2 家の中でテレビやビデオをみている
3 ゲームやパソコン等をしている	4 買い物や外食等で外出することが多い
5 本、雑誌を読んだり、おもちゃで遊んだり等家の中で遊ぶ	6 家の中でごろごろしている(寝ている)
7 スポーツ少年団などで身体を動かしていることが多い	8 塾に行ったり、勉強などを行っていることが多い
9 その他()	

■お子さんの歯の健康についてうかがいます。

問6 お子さんの現在のむし歯の数は何本ですか。
(治療中及び治療が済んでいる歯も数えます)

<div style="border-left: 1px dashed black; width: 100%;"></div>	本
---	---

←むし歯がない場合は、
「0」をご記入ください。

問7 お子さんは、1日に何回歯をみがきますか。
(保護者によるものも含まます)

1日に歯を みがく回数	回
----------------	---

⇒付問7-1 (歯みがき回数が「1回以上」と答えた方のみ) お子さんは、いつ歯をみがきますか。
(あてはまるものをすべて選んで○をつけてください)

1 朝	2 昼	3 夜
4 食べたらかみがいている	5 特に決めていない	

問8 あなたは、ふだん、お子さんの歯や歯ぐきの健康のために、どのようなことに取り組んでいますか。
(あてはまるものをすべて選んで○をつけてください)

1 時間をかけて丁寧に歯みがきをする (してあげる)	2 定期的に歯科健診を受けさせるようにしている
3 フッ化物塗布をしてもらっている	4 フッ化物配合の歯みがき剤を使っている
5 甘味食品・飲料など間食は時間や回数を決めるなど工夫をしている	6 フッ化物洗口をしている
7 特に取り組んでいることはない	8 その他 ()

問9 お子さんの口と歯の健康に関する治療や相談ができるかかりつけの歯科医院はありますか。
(○は1つだけ)

1 ある	2 ない
------	------

■お子さんの健康に対するあなた自身(保護者)の考えをうかがいます。

問10 あなたは、ふだん、お子さんの健康に関する情報をどこから得ていますか。
(あてはまるものをすべて選んで○をつけてください)

1 家族	2 友人・知人	3 TV・ラジオ・新聞 (チラシ含む)・雑誌
4 訪問・通信販売のカタログ	5 インターネット	6 行政・関係団体の広報
7 行政・関係団体によるイベントなどの参加	8 医療機関 (病院・診療所)	9 薬局・薬店
10 保育園, 幼稚園	11 子育てサークル	12 その他 ()
13 特に得ていない		

■調査の対象になったお子さんについてうかがいます。

F1 お子さんの性別は。 F2 お子さんの年齢は (平成29年4月1日現在)。

1 男性	2 女性	満		歳
------	------	---	--	---

F3 あなたのお住まいの町名

--

※丁目までご記入ください。

(記入例)

- ・宇都宮市下栗町にお住まいの方⇒下栗町
- ・宇都宮市下栗1丁目にお住まいの方⇒下栗1丁目

F4 現在、お子さんと一緒に暮らしている方はどなたですか。(あてはまるものをすべて選んで○をつけてください)

1 父	2 母	3 祖父母
4 兄弟姉妹	5 その他の親族	6 親族以外
7 その他 ()		

健康づくりに関する 事業所アンケート調査票

宇都宮市では、事業所における健康づくりの取り組みを支援するため、「宇都宮市地域・職域連携推進協議会」を設置し、様々な取り組みを進めているところです。

このたび、事業所における従業員への健康づくりの取り組みの状況を把握するとともに、今後の当協議会における事業所支援のあり方の基礎資料とするため、意識調査を実施いたします。

なお、今回の調査結果につきましては、一人ひとりが主体的に健康づくりに取り組むための指針となる「第2次健康うつのみや21」の中間評価を行う上での資料としても活用させていただきますので、御理解いただいた上で、下記のとおり調査へ御協力くださいますよう、お願いいたします。

また、今回の調査結果は、統計的に処理するとともに、健康づくりに関する効果的な取り組みを行っている事業所に対し、個別に御連絡させていただくこともありますので、その点も御理解いただいた上で、調査に御協力いただけますよう、お願いいたします。

- ◇回答基準日 御回答にあたっては、特に指定があるもの以外は、平成29年5月1日現在でお答えください。
- ◇返送方法 御記入いただきました調査票は、平成29年6月8日(木)までに、同封した封筒(切手は不要です)に入れて返送してください。

◇お問い合わせ先

〒321-0974 宇都宮市竹林町 972 番地

宇都宮市地域・職域連携推進協議会事務局(健康増進課内) 担当 田邊, 緑川

電話: 028-626-1128, ファックス: 028-627-9244

事業所名	
記入者の所属と氏名	(所属)
	(氏名)
	(電話番号)
	(メールアドレス)

■貴事業所についてお伺いします。

問1 業種は何ですか。

(あてはまる番号1つに○をつけてください。)

1 農業・林業	2 建設業	3 製造業
4 情報通信業	5 運輸業	6 卸売・小売業
7 金融・保険業	8 飲食店・宿泊業	9 その他 ()

問2 貴事業所で働く従業員数(パート・アルバイトを含む)は何人ですか。

(あてはまる番号1つに○をつけてください。)

1 10人未満	2 10~29人	3 30~49人
4 50~99人	5 100人~299人	6 300人~499人
7 500人以上		

問3 貴事業所の加入している医療保険は何ですか。 (あてはまる番号1つに○をつけてください。)

1 市町村国民健康保険	2 全国健康保険協会 (協会けんぽ)
3 健康保険組合	4 その他 ()

■貴事業所における健康づくりに関する取り組みについてお伺いします。

問4 貴事業所での健康づくりを促進させるための健康管理担当者は決まっていますか。

(あてはまる番号1つに○をつけてください。)

1 決まっている	2 決まっていない	3 検討している
----------	-----------	----------

問5 貴事業所では、従業員の健康づくりに取り組んでいますか。

(ア～セのそれぞれの項目ごとに、あてはまる番号1つに○をつけてください。)

	1	2	3
	取り組んでいる	現在、取り組んでいないが必要性を感じている	現在、取り組んでおらず、必要性も感じない
ア 定期健康診断	1	2	3
イ がん検診 (がん検診を実施している場合、種別↓もお答えください)	1	2	3
種別 (該当するものに○をつけてください)	胃・肺・大腸・子宮・乳・その他 ()	胃・肺・大腸・子宮・乳・その他 ()	
ウ 歯科健診	1	2	3
エ 健康相談	1	2	3
オ 健康づくりに関する講座や研修会	1	2	3
カ 健康づくりに対する補助 (例:フィットネスクラブ参加費の補助)	1	2	3
キ 就業前や休憩時間のラジオ体操やストレッチ	1	2	3
ク 社員食堂等における健康に配慮したメニューの提供	1	2	3
ケ 栄養成分表示の実施 (社員食堂で提供する食事や外注弁当など)	1	2	3
コ 事業所内報やパンフレット等による啓発	1	2	3
サ スポーツ大会・イベント等の実施	1	2	3
シ こころの健康づくり, メンタルヘルス	1	2	3
ス たばこ対策 (敷地内全面禁煙や喫煙室の設置などの有効な禁煙対策の実施)	1	2	3
セ その他	1	2	3
具体的な内容をご記入ください→			

問6 今後、従業員の健康づくりに取り組む（促進する）ために必要だと思うことはどのようなことですか。

(あてはまる番号すべてに○をつけてください。)

1 専門職（保健師・管理栄養士・運動指導士等）の派遣	2 効果的な取り組みを行っている事業所の事例紹介
3 健康情報等の提供	4 健康づくりに取り組むための手法等の提供・支援
5 補助金制度等の財政支援	6 その他（ ）

問7 「健康経営」について知っていますか。

(あてはまる番号1つに○をつけてください。)

1 言葉も意味も知っている	2 言葉は知っている	3 知らない
---------------	------------	--------

【健康経営とは…】

事業主が、従業員の健康に配慮することにより、経営面においても大きな成果が期待できるとの考え方に立ち、健康管理を経営的視点から捉え、戦略的に実践する経営手法のことを健康経営と言います。

■貴事業所における食育の取り組みについてお伺いします。

問8 貴事業所では、一般市民に対し、食育に取り組んでいますか。

「食育」とは…

「食育」とは、心身の健康の増進と豊かな人間性形成のために、食に関する知識や食を選択する力を身につけ、健全な食生活を実践することができる人を育てることです。その中には、規則正しい食生活や栄養バランスのとれた食事などを実践したり、食を通じたコミュニケーションやマナー、あいさつなどの食に関する基礎を身につけたり、自然の恵みへの感謝や伝統的な食文化への理解を深めたりすることができます。

(ア～エのそれぞれの項目ごとに、あてはまる番号1つに○をつけてください。)

	1	2
	取り組んでいる	取り組んでいない
ア 食育に関する講座や研修会等の開催	1	2
イ 一般向けに提供しているメニューに		
・栄養表示を行っている（一部でも可）	1	2
・「減塩」や「エネルギーを抑えた」メニューがある（一部でも可）	1	2
・「野菜がたくさん摂れる」メニューがある（一部でも可）	1	2
ウ 食育に関するポスター掲示やリーフレットの配布	1	2
エ 食育に関するイベントや野菜などの栽培等の体験活動	1	2

問9 従業員の健康づくりについて、市への意見・要望等がありましたら、御自由にお書きください。

ご多忙のところ、御協力いただき、ありがとうございました。
いただいた貴重な御意見は、市の今後の健康づくりの取組に、十分に活用させていただきます。
同封した返信用封筒（切手は不要です）に入れて、6月8日（木）までに返送してください。





「宇都宮市食育応援キャラクター にんじゃしよくまる 忍者食丸くん」

「忍者食丸くん」は、宇都宮市民の食育を陰から見守り、応援してくれるキャラクターです。食を大切にする心や環境面への配慮から、背中に大きなマイ箸を背負い、物を大切にすることを伝えます。

「忍者食丸くん」は、正しい食育の取り組みをしたみんなに『〇(まる)』をつけ、ほめてくれます。名前の食丸は「食育は〇(まる)だよ」といった意味もあります。