

## 第3次

# 八幡浜市健康づくり計画（案）



～そうてや! 元気が一番! 安心のまち 八幡浜～

八幡浜市

# 目 次

第1章 計画策定にあたって	1
1 計画の趣旨	1
2 計画の定義	1
3 基本方針	1
4 位置づけ	2
5 計画の期間	3
6 策定体制	4
第2章 八幡浜市の健康を取り巻く状況	5
1 人口と世帯および年齢構成	5
2 人口動態	7
3 国保医療費の状況	10
4 後期高齢者医療の状況	11
5 健康診査の結果	12
6 介護保険認定者の状況	20
第3章 2次計画の評価	22
1 健康水準指標の評価	22
2 最終評価の結果	23
3 今後の課題	25
4 ライフステージ別の課題と取り組み	26
第4章 市民が目指す暮らしと取り組み目標	27
1 おいしく食べたい！・栄養・食生活	28
2 おいしく食べたい！・歯と口の健康	32
3 いきいきと過ごしたい！・運動・身体活動	36
4 いきいきと過ごしたい！・生活習慣病予防	39
5 ころ豊かに暮らしたい！・ころの健康と休養	44
6 安心して暮らしたい！	48
7 ライフステージごとの取り組み	52
第5章 計画の推進	54
1 計画の推進体制	54
資料編	55

# 第1章 計画策定にあたって

## 1 計画の趣旨

少子高齢化が進む八幡浜市において、いつまでも健康でこころ豊かに充実した生活を送るためには、市民一人ひとりが自分の「こころとからだ」の健康の源となる「栄養・運動・休養」をほどよく保つことと、隣近所同士のつながりや地域で支えあうことが大切です。

市民をはじめ、関係機関・団体がそれぞれ持っている力を合わせ、「疾病予防」と「元気づくり」を計画的かつ継続的に推進し、健康長寿のまちづくりを目指し、平成28年3月に策定した「第2次八幡浜市健康づくり計画」に基づき健康づくりを推進してきました。

その第2次計画の最終評価から得られた成果と課題を基に、第3次八幡浜市健康づくり計画を策定します。

## 2 健康の定義

「健康」とは、単に病気ではないとか、虚弱ではないというものではなく、身体的にも精神的にも社会的にも、完全に良好な状態であることです。さらに、たとえ病気や障害があっても、自己実現に向けて前向きに生きる状態を「健康」といいます。

## 3 基本方針

### (1) 市民主体の健康づくり

市民が主役の計画です。そのため、市民一人ひとりが健康の大切さや重要性を理解し、自発的に取り組む健康づくりを進めます。

### (2) 健康づくり支援のための環境づくり

市民一人ひとりの健康づくりを支援していくために、行政機関、医療機関、地域、学校、民間事業者、ボランティア団体などの様々な関係者が連携・協力し、健康づくりが気軽に実践できる環境づくりを総合的に進めます。

### (3) 地域性を活かした健康づくり

地域に合った既存の社会資源やネットワークを利用するなど、地域性を活かした健康づくりを進めます。

### (4) 「元気」を増やす健康づくり

健康づくりは疾病対策だけでなく、心や体の元気づくり、生きがいづくりや住みよい地域づくりが重要です。「病気を減らす健康づくりから元気を増やす健康づくりへ」という考え方のもとに、市民一人ひとりの健康づくりを進めます。

今までの健康づくりは、一人ひとりが取組んできましたが、これからの健康づくりは、みんなで支え合い、気軽に取り組み、生活の質を向上できるような市民参画型とすることが求められています。このような考え方を「ヘルスプロモーション」と呼びます。

## “健康づくり”は“<sup>まち</sup>地域づくり”

### \*\*\* 八幡浜市 の健康づくりのイメージ \*\*\*

自分たちの健康は自分たちで守る = みんなでがんばる

～ めざすものは“自分らしい生き方のできる豊かな人生”～

個人の頑張りだけでなく、家族や地域の協力で、皆で楽しく健康づくりをします。

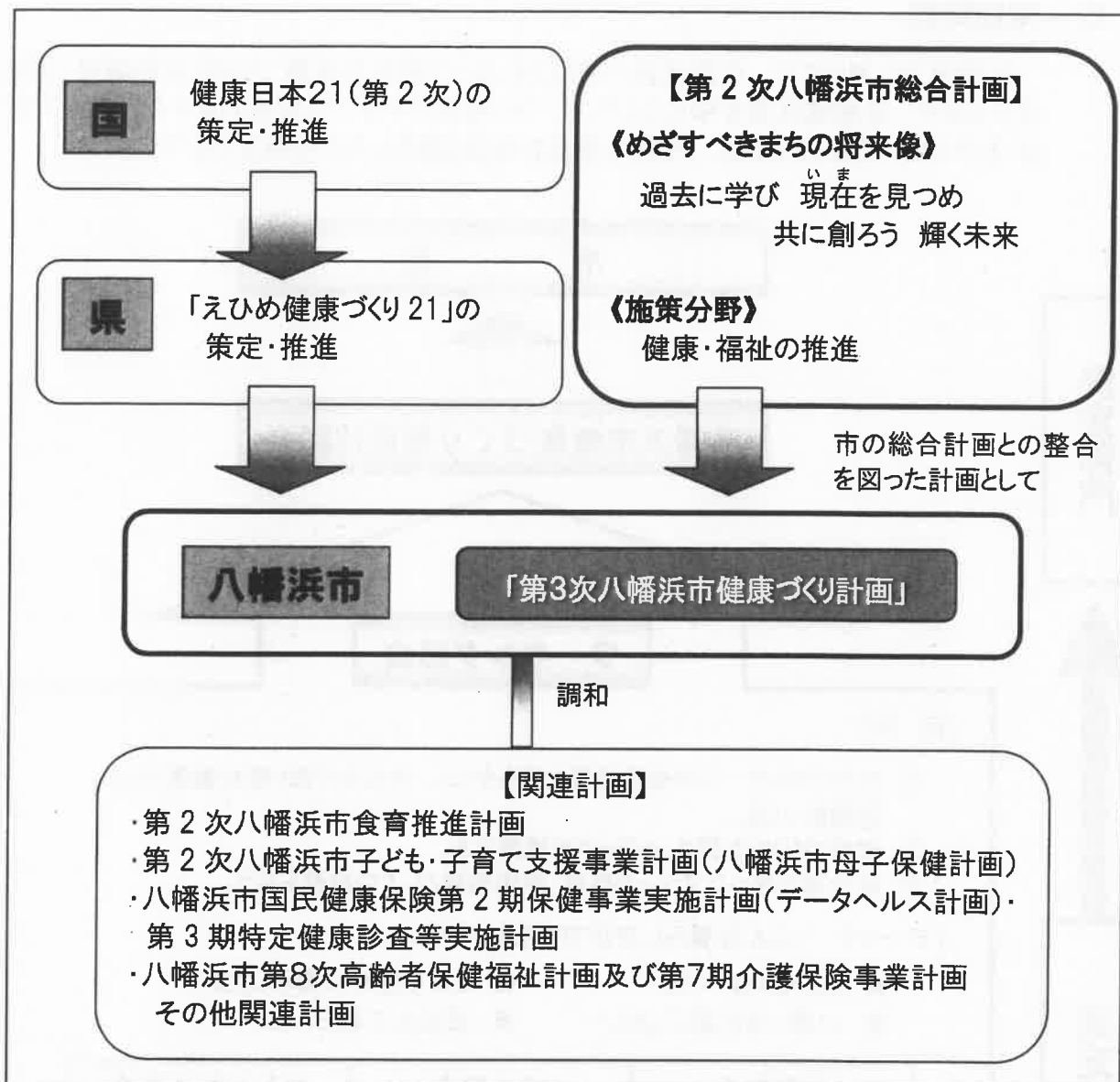


健康づくりは、一人ひとりがこころ豊かに生きるための手段であり、主役は市民です。そのためには、一人ひとりが自分自身の生き方として健康づくりに取り組むことと、個人や家庭・地域・関係機関・団体などが連携し、共通の目標をもって、それぞれの役割を担いながら、地域ぐるみで健康なまちづくりに取り組んでいくことが重要です。

## 4 位置づけ

本計画は、健康増進法第8条第2項に規定される「市町村健康増進計画」です。国が定める「21世紀における第2次国民健康づくり運動(健康日本21)」、愛媛県が定める「第2次県民健康づくり計画(えひめ健康づくり21)」を踏まえて策定します。

また、「第2次八幡浜市総合計画」を上位計画として、その他関連する計画との整合性を図り策定します。



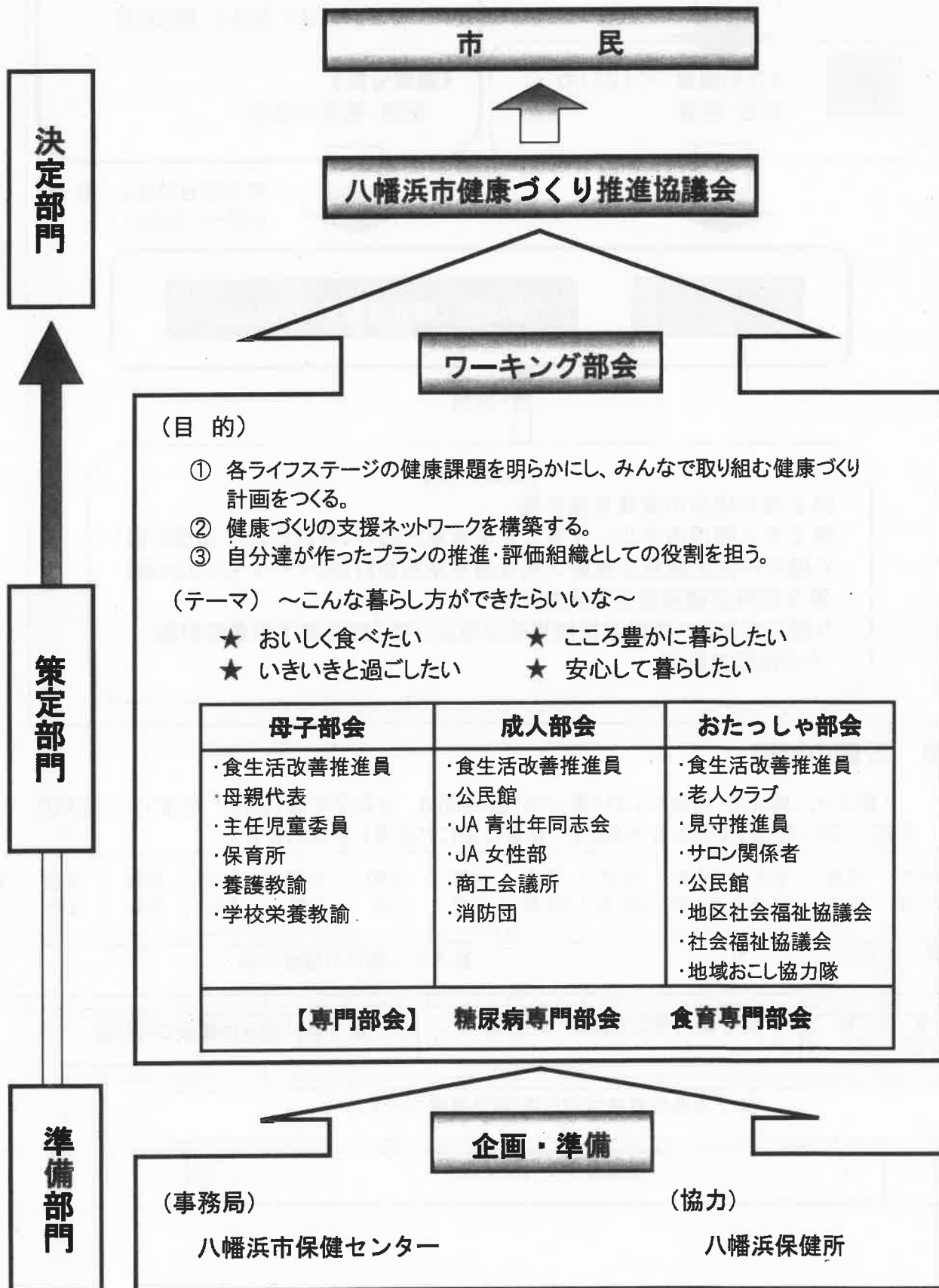
## 5 計画の期間

「第3次八幡浜市健康づくり計画」の計画期間は、令和2年度(2020年度)から令和6年度(2024年度)までの5年間とし、必要に応じて見直しを行います。

平成25年	平成26年	平成27年	平成28年	平成29年	平成30年	令和元年	令和2年	令和3年	令和4年	令和5年	令和6年	令和7年
第1次計画 (H17~H27)			第2次八幡浜市総合計画									
第1次計画 (H22~H26)		第2次八幡浜市健康づくり計画				第3次八幡浜市健康づくり計画						
第2次県民健康づくり計画(県民健康づくり21)												
健康日本21(第2次)												

## 6 策定体制

計画策定においては、市民代表で構成される「八幡浜市健康づくり推進協議会」を開催するほか、各地域代表を中心とした3つの市民ワーキング部会(母子部会・成人部会・おたっしや部会)を開催し、市民の意見を幅広く聴取しながら策定します。

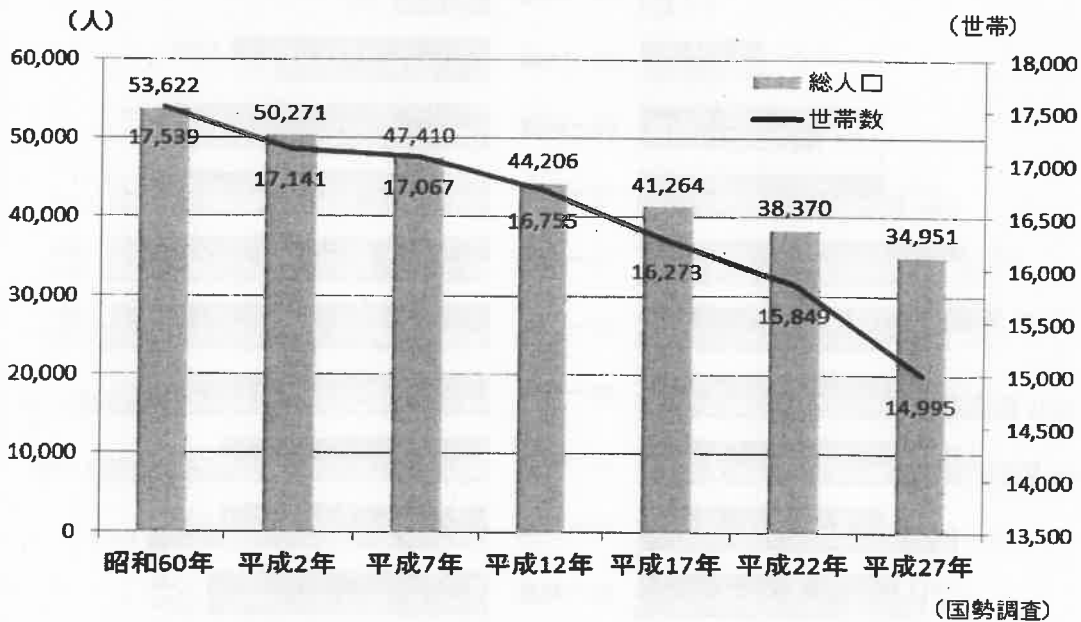


## 第2章 八幡浜市の健康を取り巻く状況

### 1 人口と世帯および年齢構成

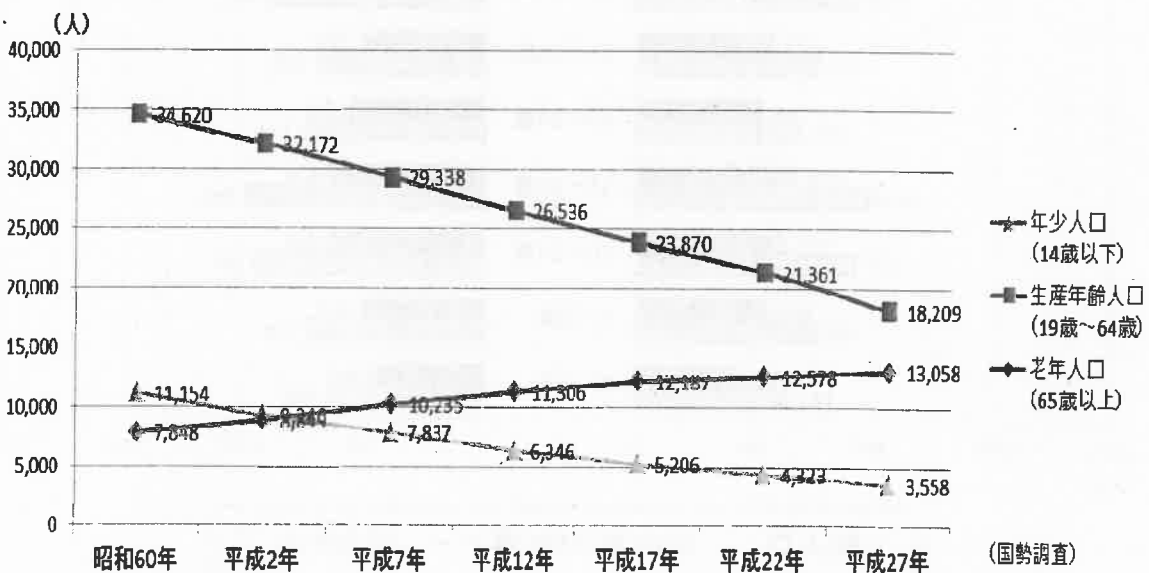
#### (1) 人口と世帯数の推移

平成27年の国勢調査によると、八幡浜市の総人口は34,951人、世帯数は14,995世帯と、人口・世帯数ともに減少し続けています。



#### (2) 人口と年齢構成の推移

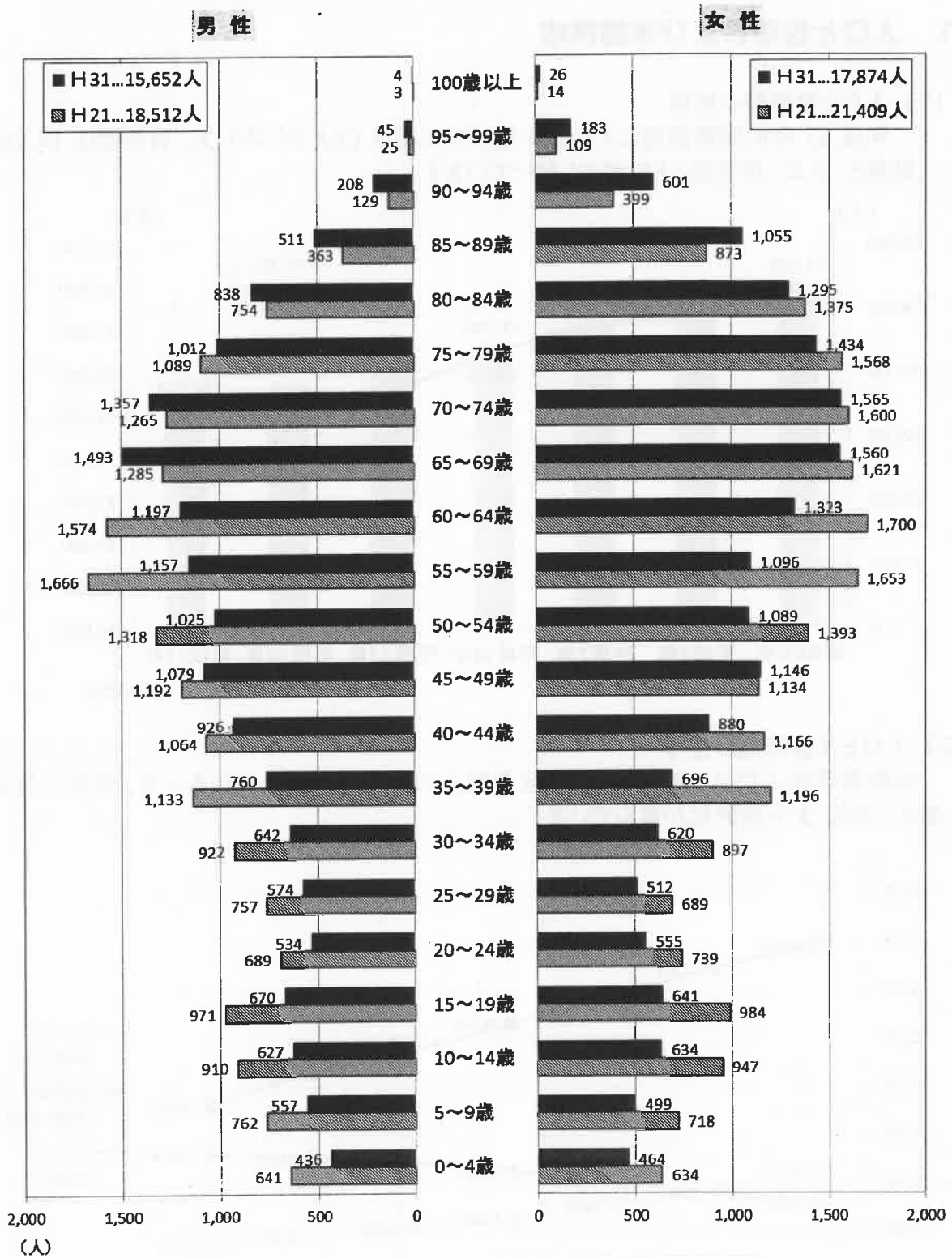
年齢構成別人口は、年少人口、生産年齢人口は著しく減少している一方、老年人口は増えており、少子高齢化が進んでいます。



(3) 八幡浜市人口ピラミッド

労働人口が少なく、高齢者が多い、ひょうたん型(地方型)です。

男女合わせると、64歳未満は著しく減少しており、65歳以上は増加しています。



総人口 2019年(H31年)・・・ 33,526人  
2009年(H21年)・・・ 39,921人

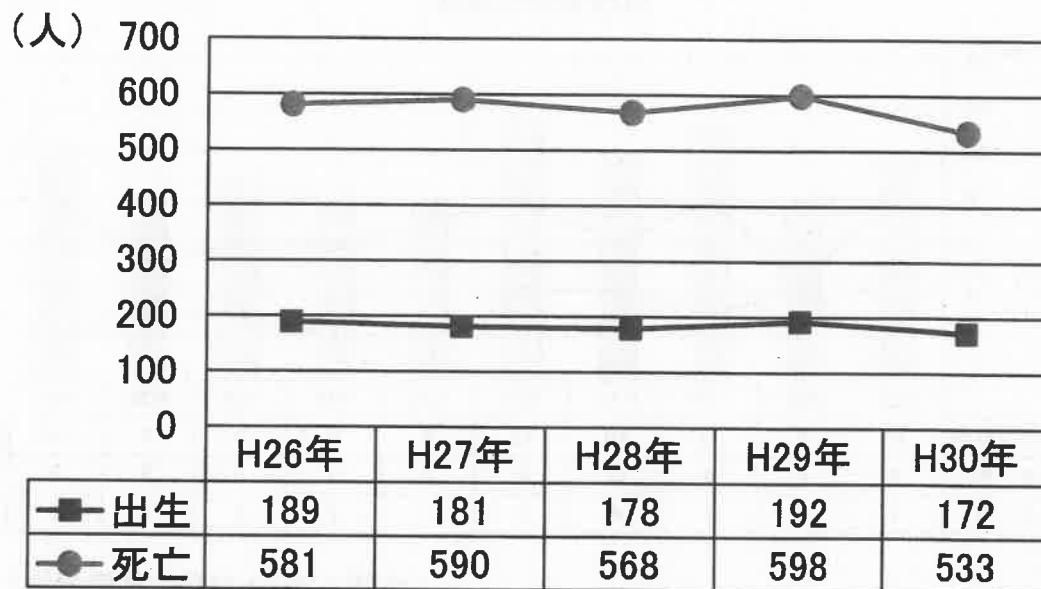
〔4月1日現在〕



## 2 人口動態

### (1) 出生と死亡

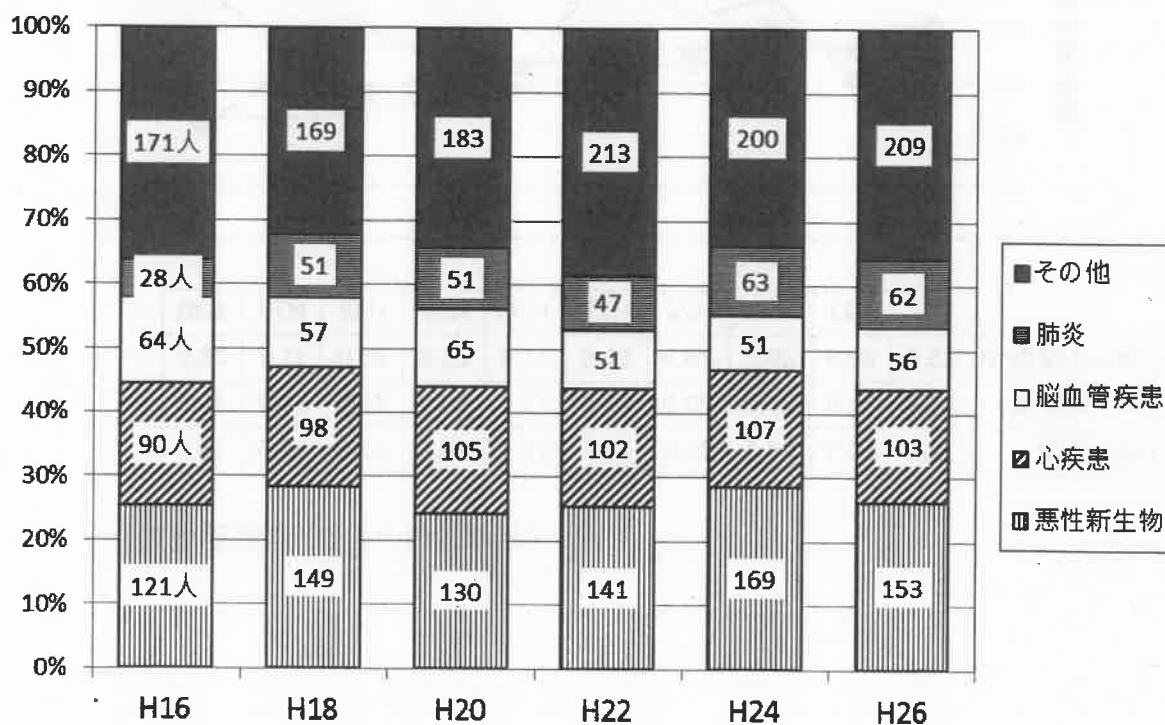
死亡数が出生数を大きく上回る、自然減の状況が続いています。



(住民基本台帳)

### (2) 主要死因別死亡者数の年次推移

平成 24 年以降、肺炎が脳血管疾患を上回り、1 位悪性新生物、2 位心疾患、3 位肺炎となりました。

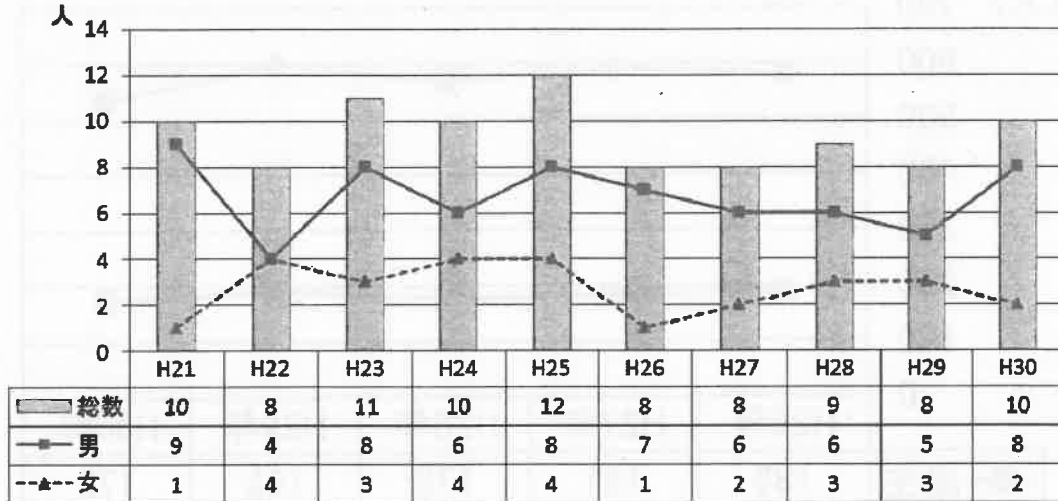


(保健統計年報)

(3) 自殺者数

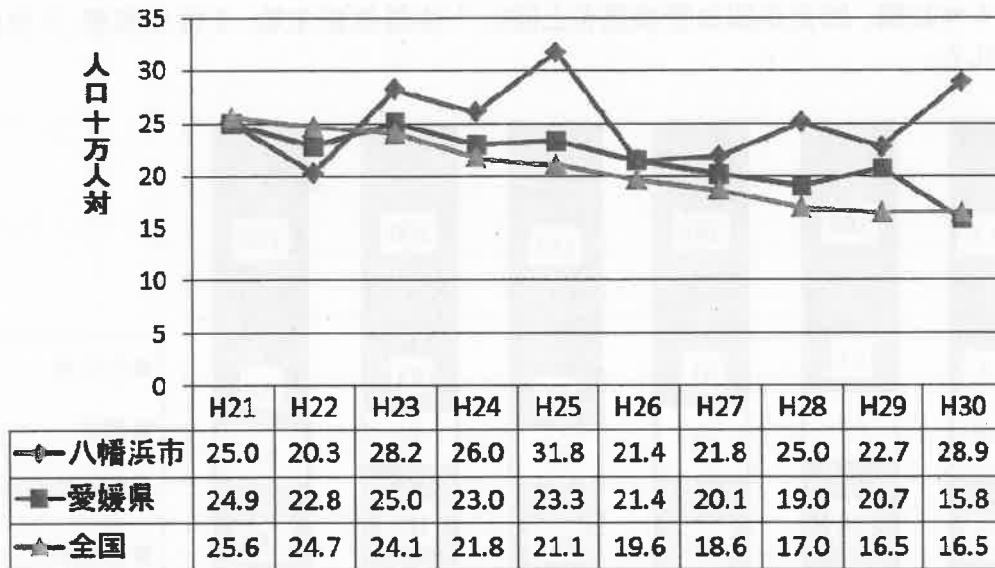
自殺者数は、10人前後で推移しており、自殺率は、国及び県平均より高いです。

自殺者数の推移



(地域における自殺の基礎資料)

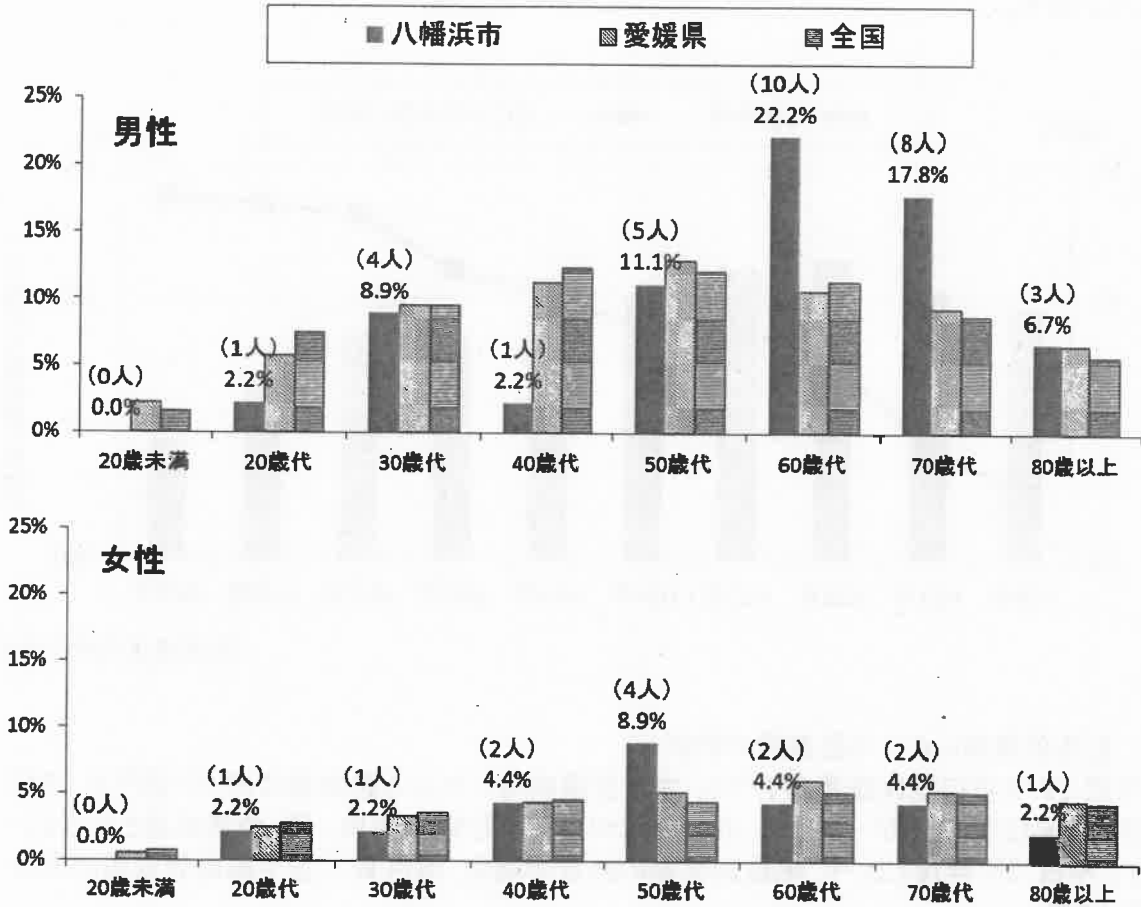
自殺率の推移



(地域における自殺の基礎資料)

自殺者の性別年代別割合では、男性の60歳代及び70歳代が多いです。

自殺者の性別年代別割合(H25-29計)

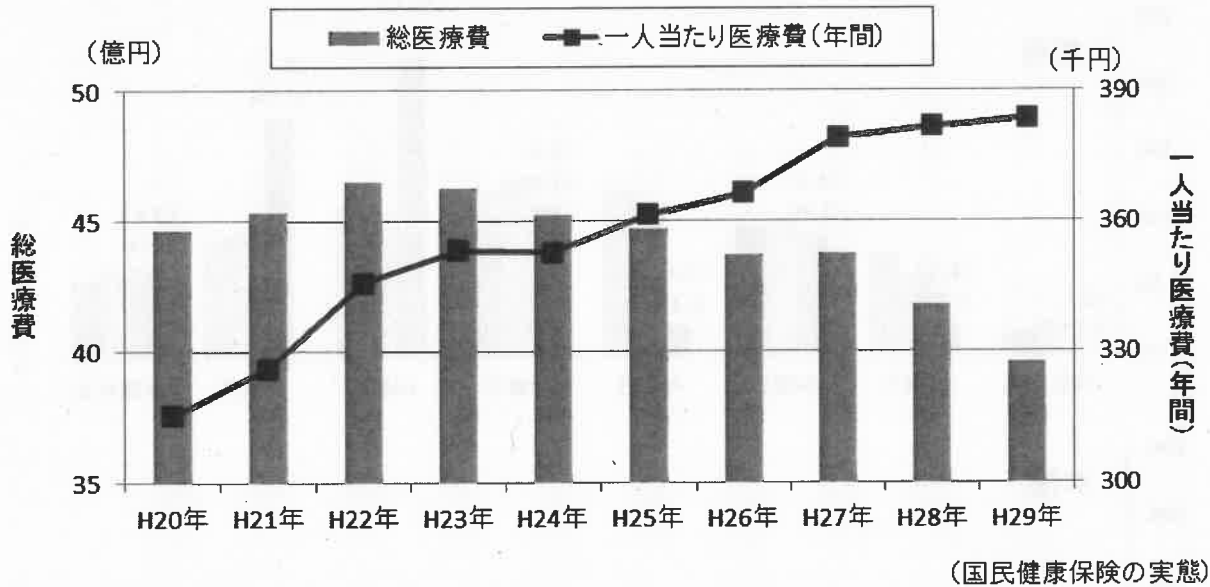


(地域における自殺の基礎資料)

### 3 国保医療費の状況

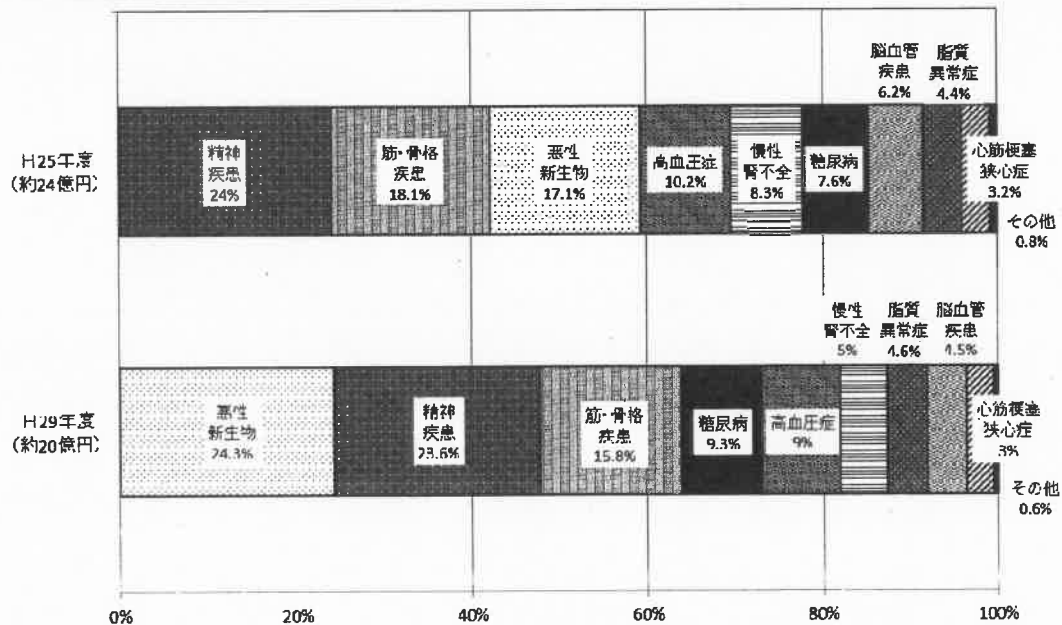
#### (1) 国保医療費の推移

国保の総医療費は平成 22 年をピークに減少していますが、一人当たり医療費は年々増加しています。



#### (2) 生活習慣病にかかる医療費の内訳

平成 29 年度の国保医療費のうち、生活習慣病等にかかる医療費は約 20 億円で、その内訳は、悪性新生物が一番多く、次いで認知症を含む精神疾患、筋・骨格疾患となっています。平成 25 年度と比べ、悪性新生物の割合は増え、慢性腎不全や脳血管疾患は減少しています。

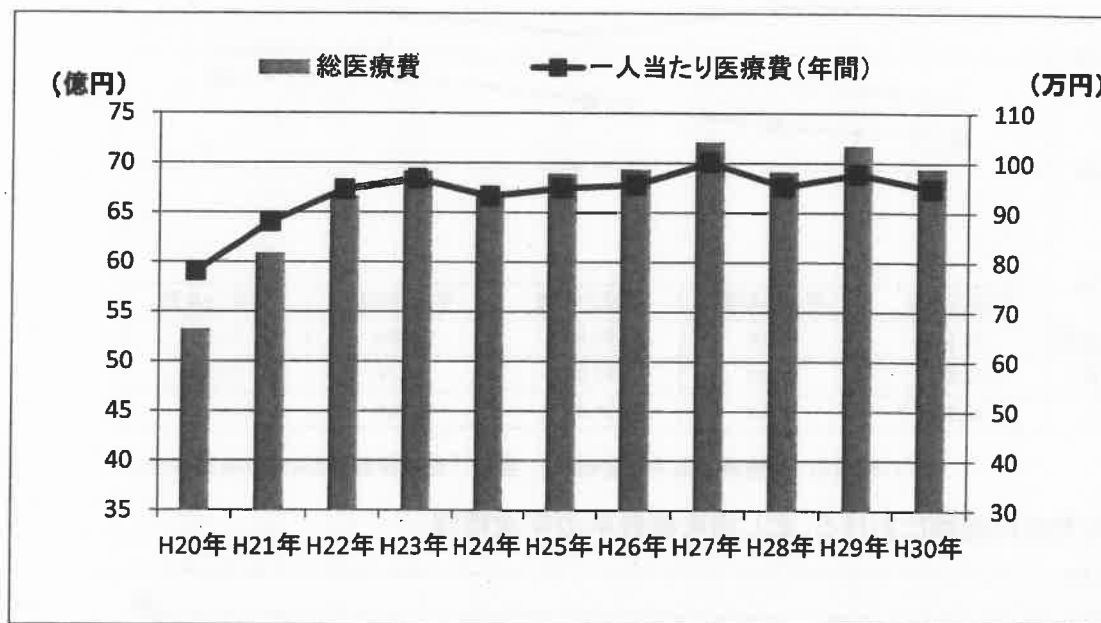


(KDBシステム「健診・医療・介護」タからみる地域の健康課題 | 25・29年度累計)

## 4 後期高齢者医療費の状況

### (1) 後期高齢者医療費の推移

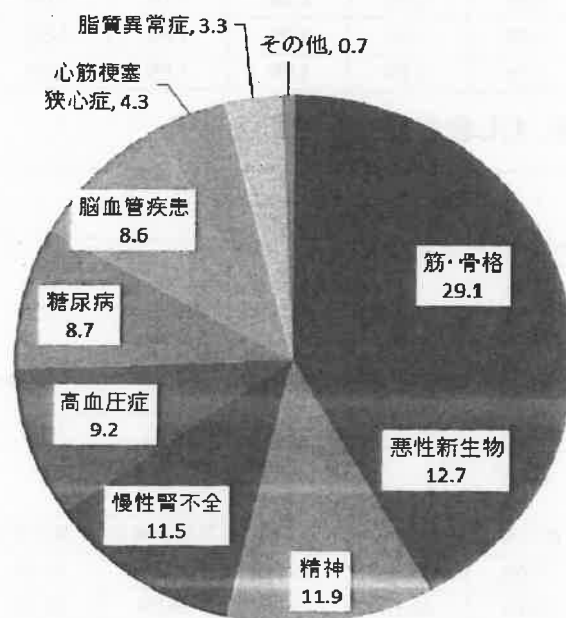
後期高齢者総医療費は、一人当たり医療費とともに近年横ばいで推移しています。



(愛媛県保健福祉部社会福祉医療局医療保健課)

### (2) 生活習慣病にかかる医療費の内訳

平成 29 年度の後期高齢者医療費のうち、生活習慣病等にかかる医療費の内訳は、筋骨格系が一番多く、次いで悪性新生物、精神疾患となっています。

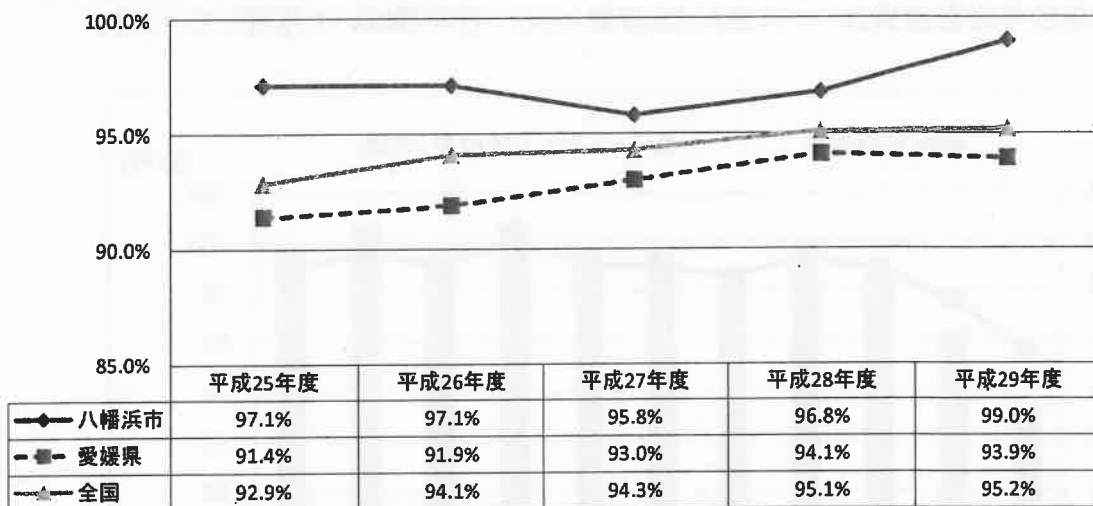


(愛媛県保健福祉部社会福祉医療局医療保健課)

## 5 健康診査の結果

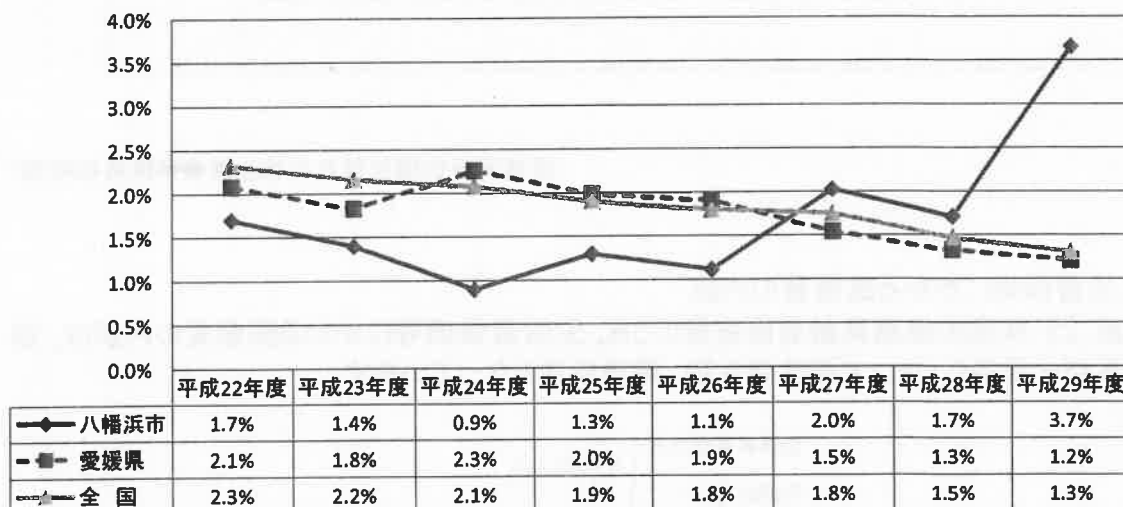
### (1) 乳幼児健診、学校健診の状況

#### ア) 3歳児健康診査受診率の年次推移

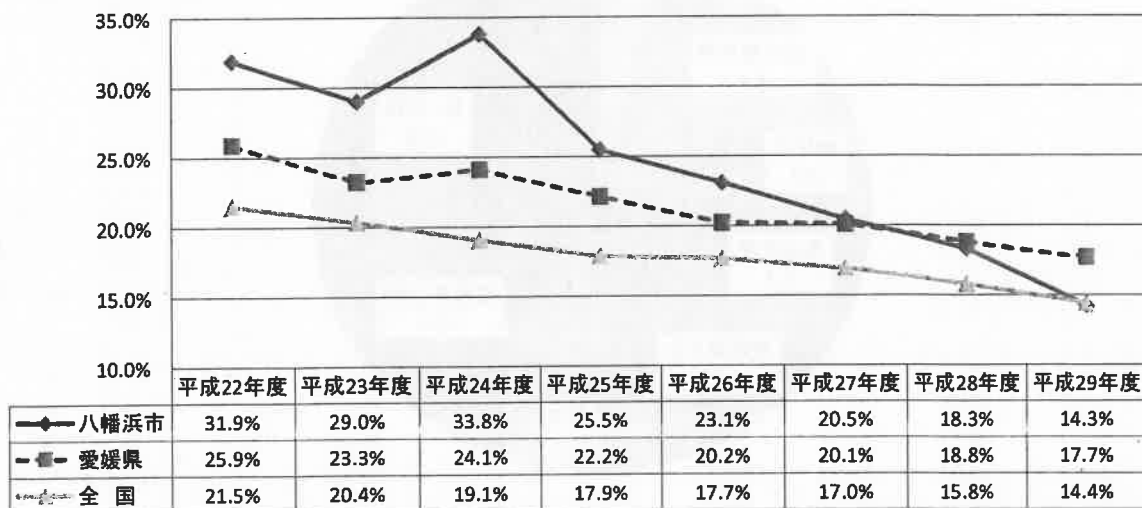


(八幡浜市、愛媛県:「母子保健報告」、全国:「地域保健・健康増進事業報告」)

#### イ) 1歳6カ月児歯科健診における、むし歯有病者率の年次推移



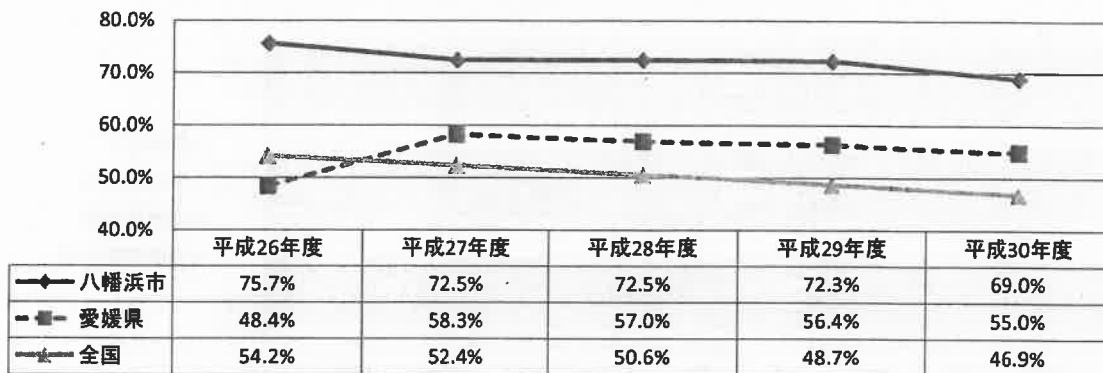
#### ウ) 3歳児歯科健診における、むし歯有病者率の年次推移



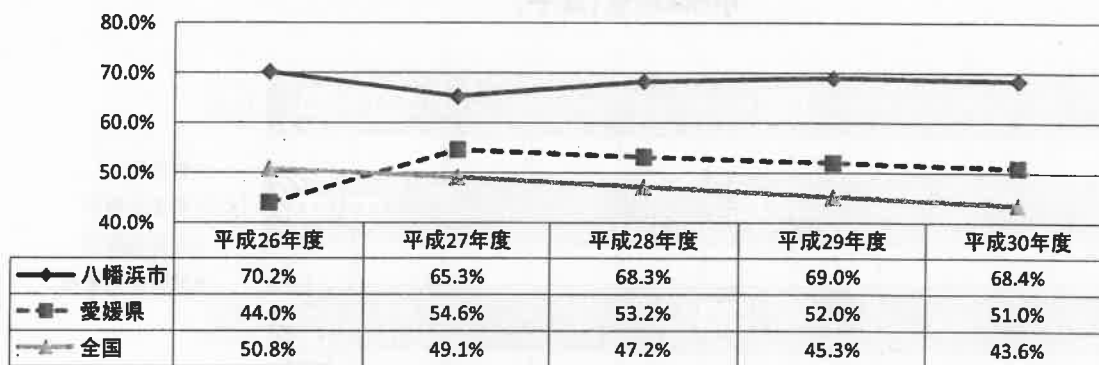
(イ・ウともに、八幡浜市の平成22年度～平成25年度は「母子保健報告」、愛媛県と全国の平成22年度～平成25年度までは「全国乳幼児歯科健診結果」、それ以外は「地域保健・健康増進事業報告」)

工)学校歯科健康診断結果

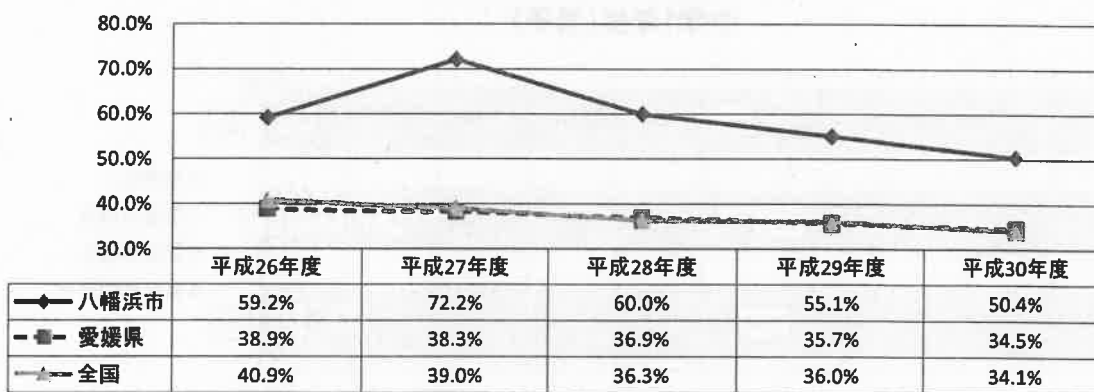
小学生むし歯有病者率の年次推移(男子)



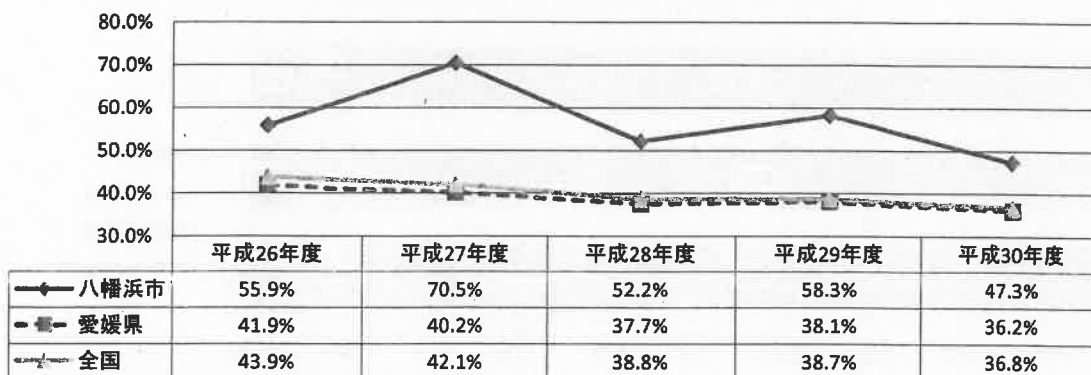
小学生むし歯有病者率の年次推移(女子)



中学生むし歯有病者率の年次推移(男子)



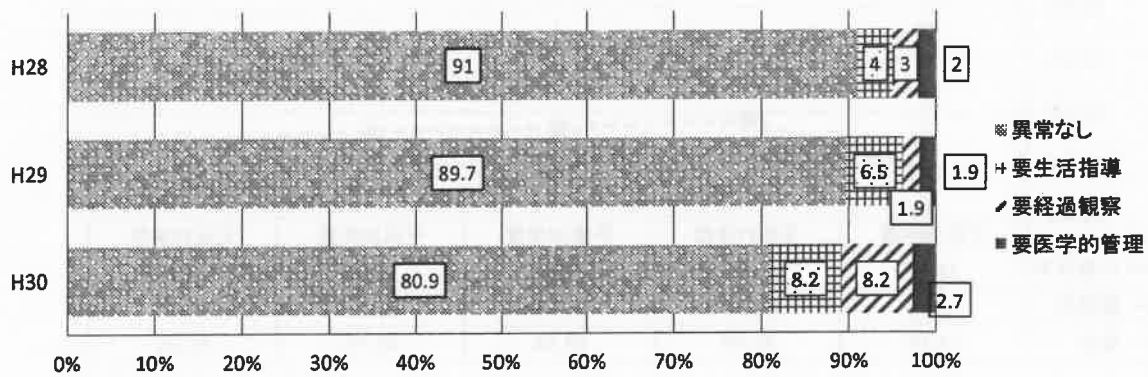
中学生むし歯有病者率の年次推移(女子)



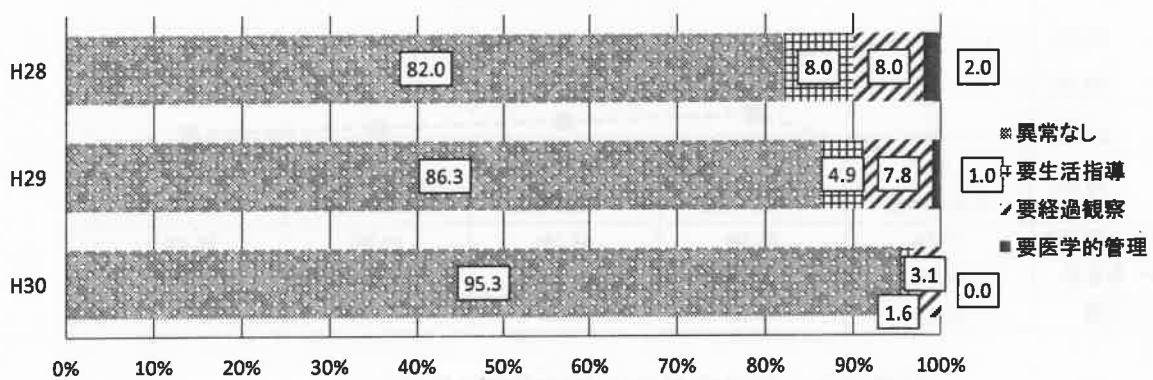
(八幡浜市、愛媛県:「愛媛県学校保健要覧」、全国:「文部科学省学校保健統計調査」)

才)生活習慣病検査結果

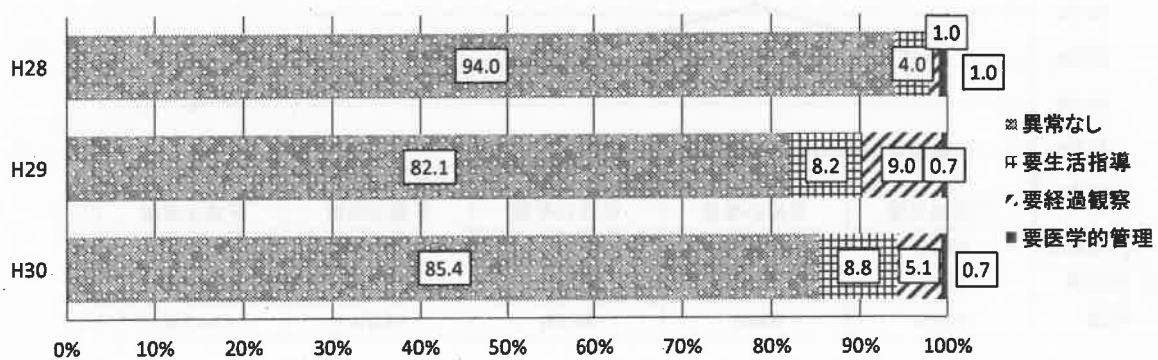
小学4年生(男子)



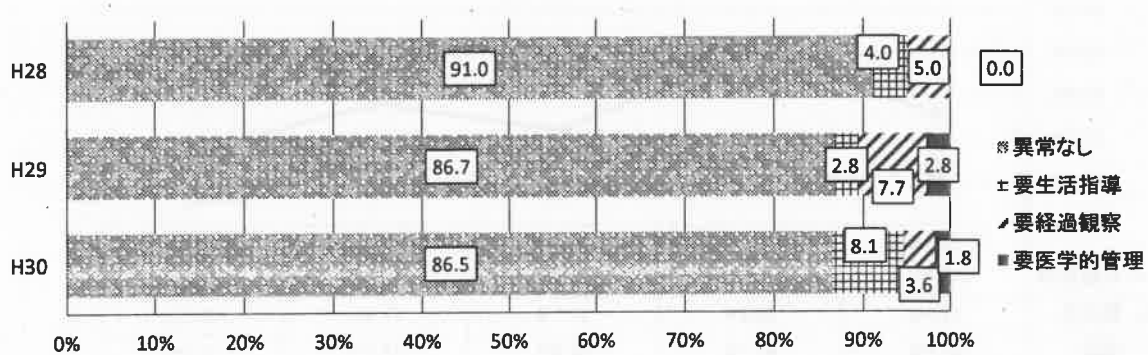
小学4年生(女子)



中学1年生(男子)



中学1年生(女子)



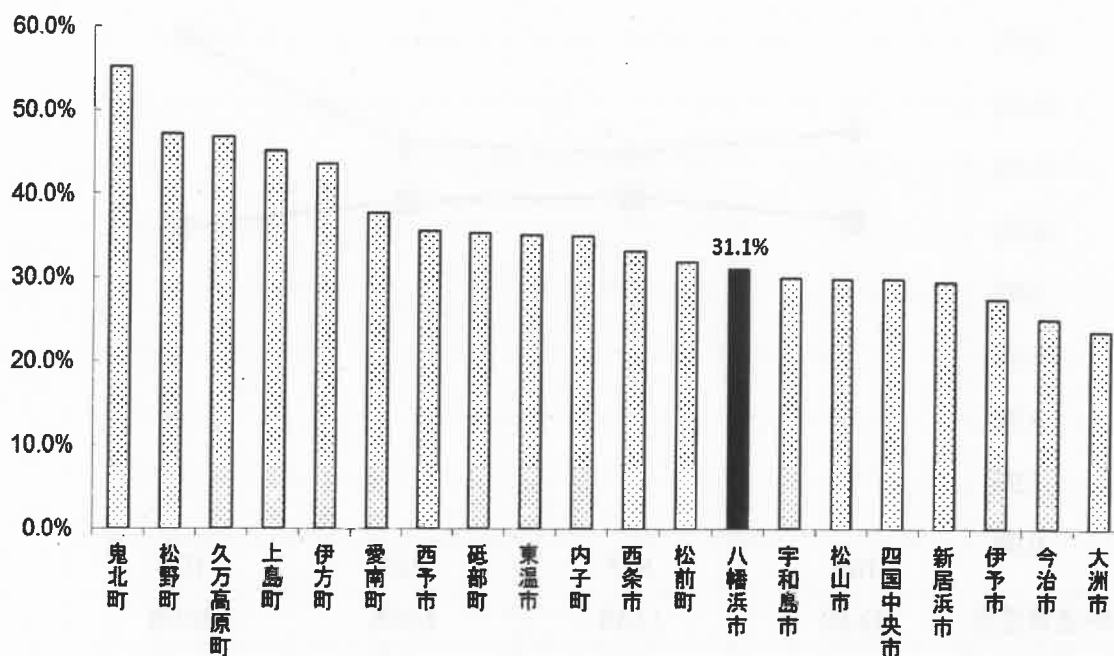
(八幡浜市小中学校養護部会「年輪」)



(2)成人期の状況

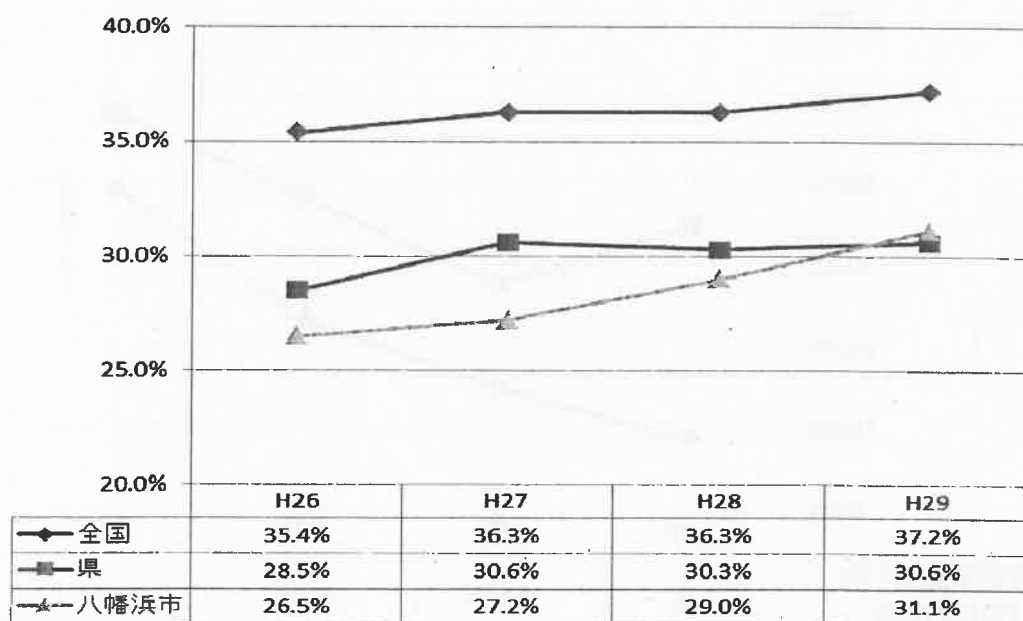
① 特定健診

ア) 特定健診受診率



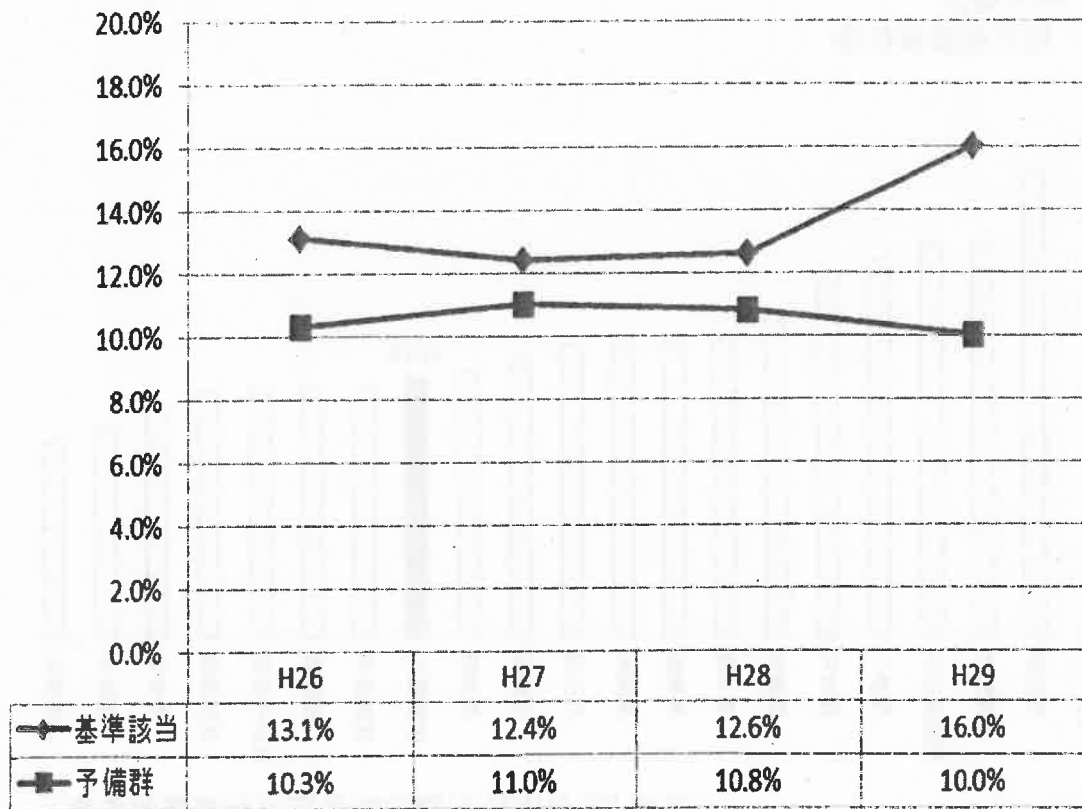
(平成 29 年度特定健診結果等分析事業報告書)

イ) 特定健診受診率の推移



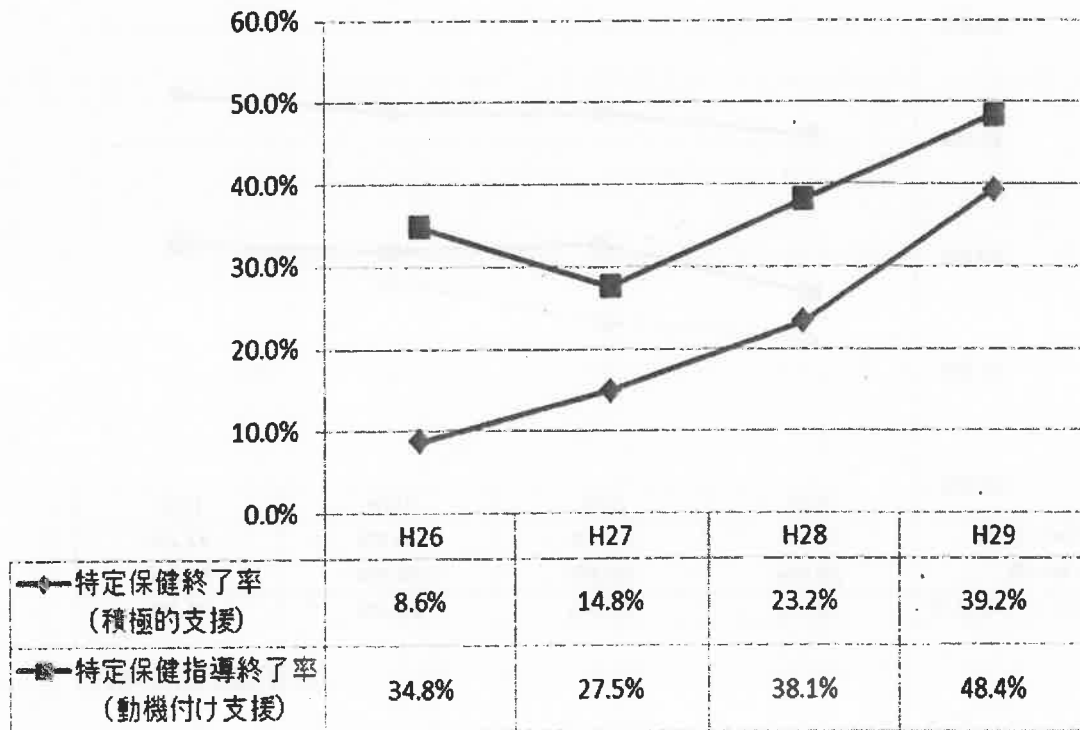
(特定健診法定報告)

ウ) メタボ・予備軍該当率



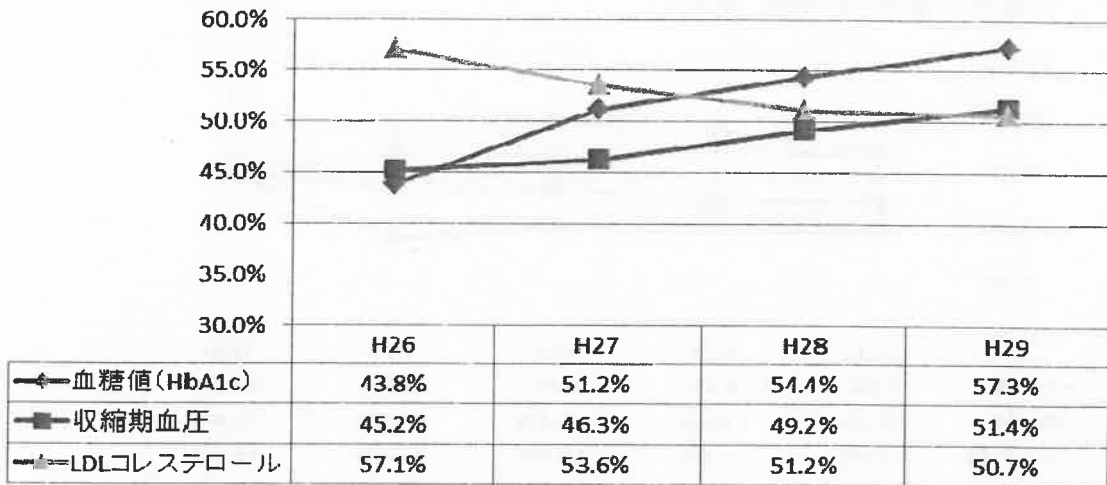
(特定健診法定報告)

エ) 特定保健指導終了率



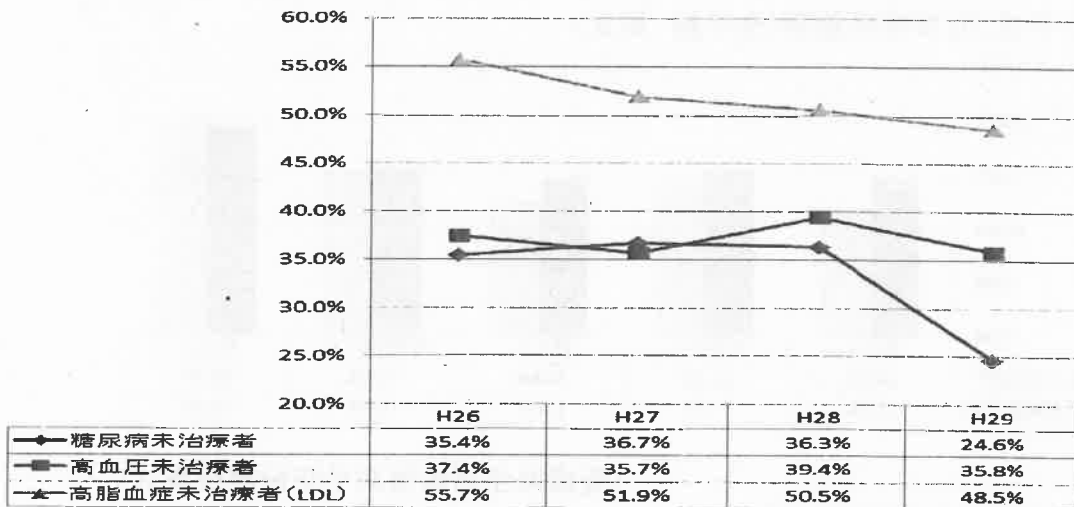
(特定健診法定報告)

オ) 有所見者の割合



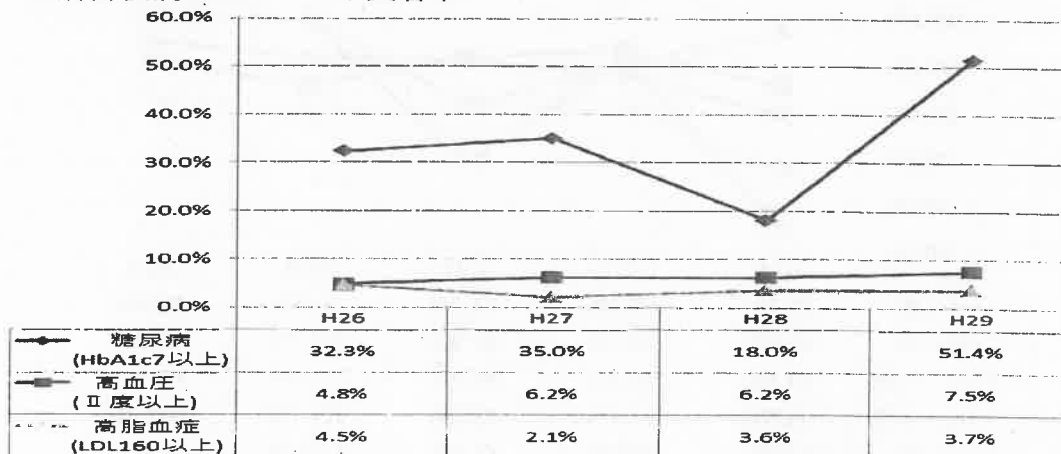
(特定健診法定報告)

カ) 生活習慣病(疑いを含む)未治療者割合



(特定健診法定報告)

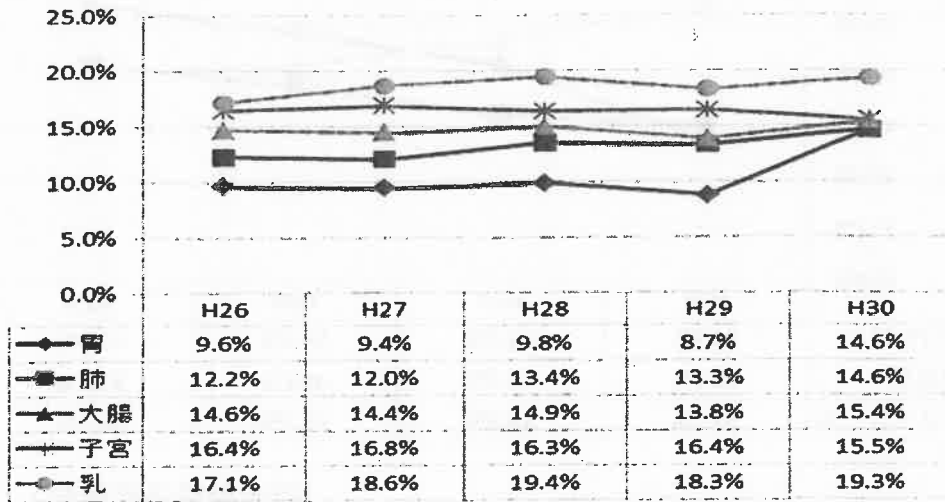
キ) 生活習慣病コントロール不良者率



(特定健診法定報告)

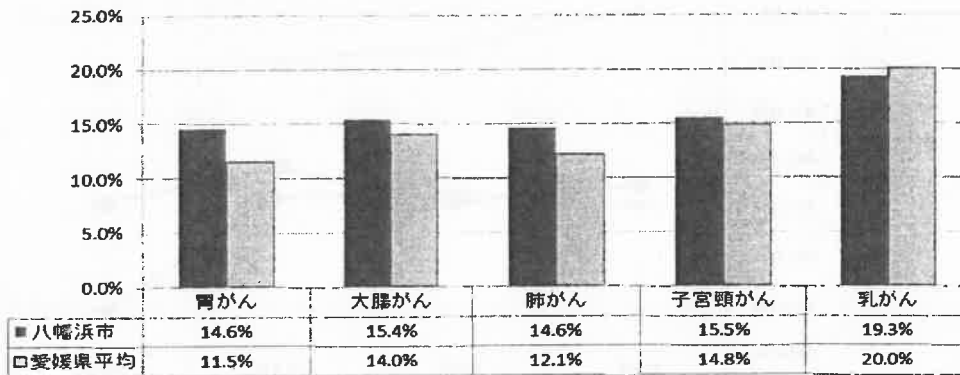
② がん検診

ア) 受診率の推移(全年齢 男女)



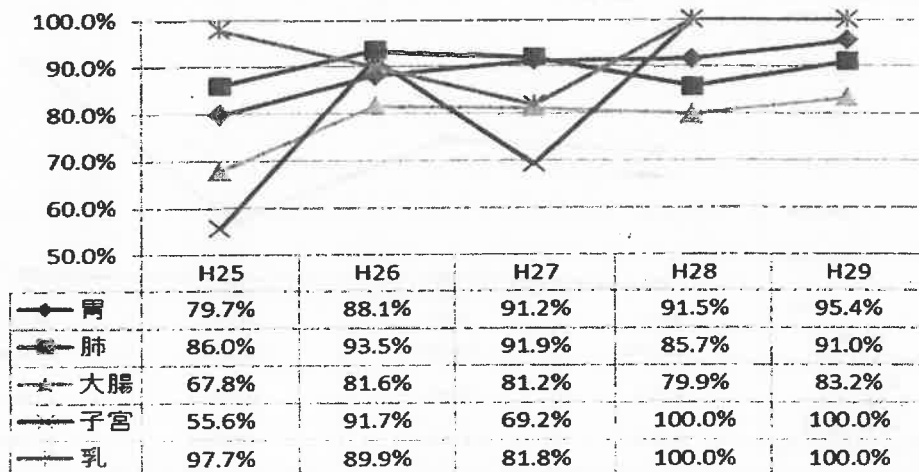
(愛媛県生活習慣病予防協議会集計)

イ) 平成 30 年度受診率(全年齢 男女)



(愛媛県生活習慣病予防協議会集計)

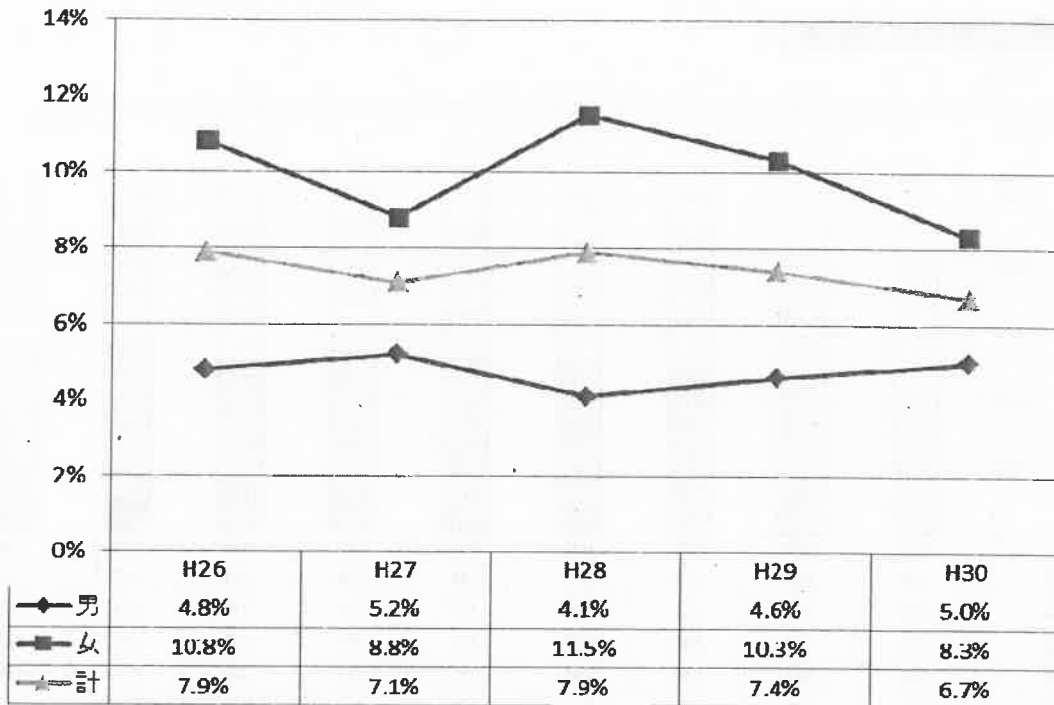
ウ) 精密検査受診率の推移(全年齢 男女)



(愛媛県生活習慣病予防協議会集計)

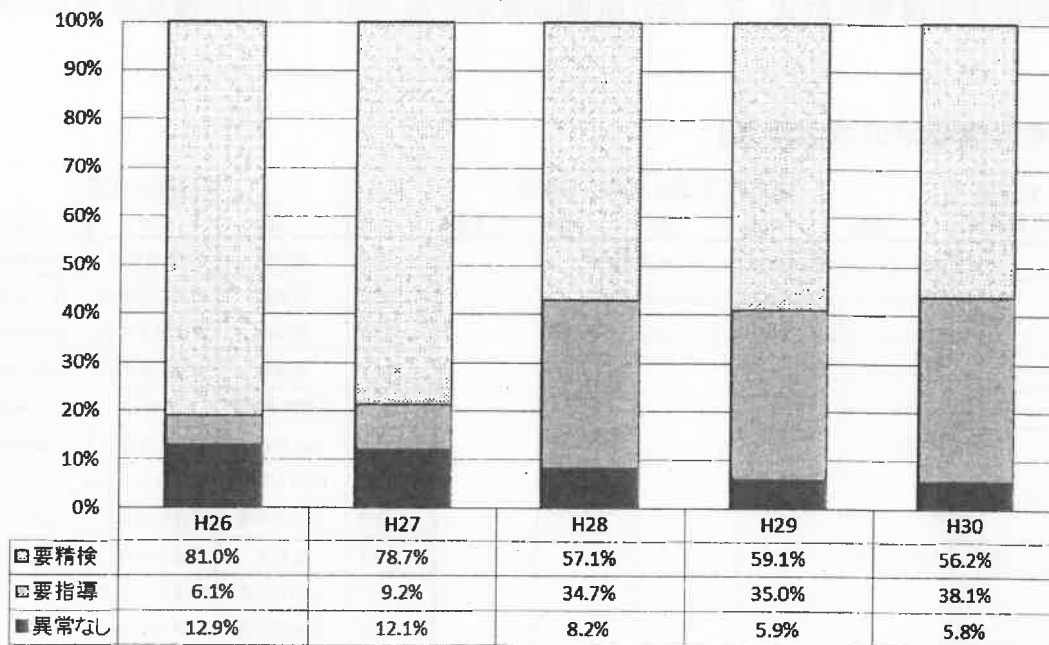
### ③ 歯周病検診

#### ア) 受診率の推移(全年齢 男女)



(歯周病検診結果)

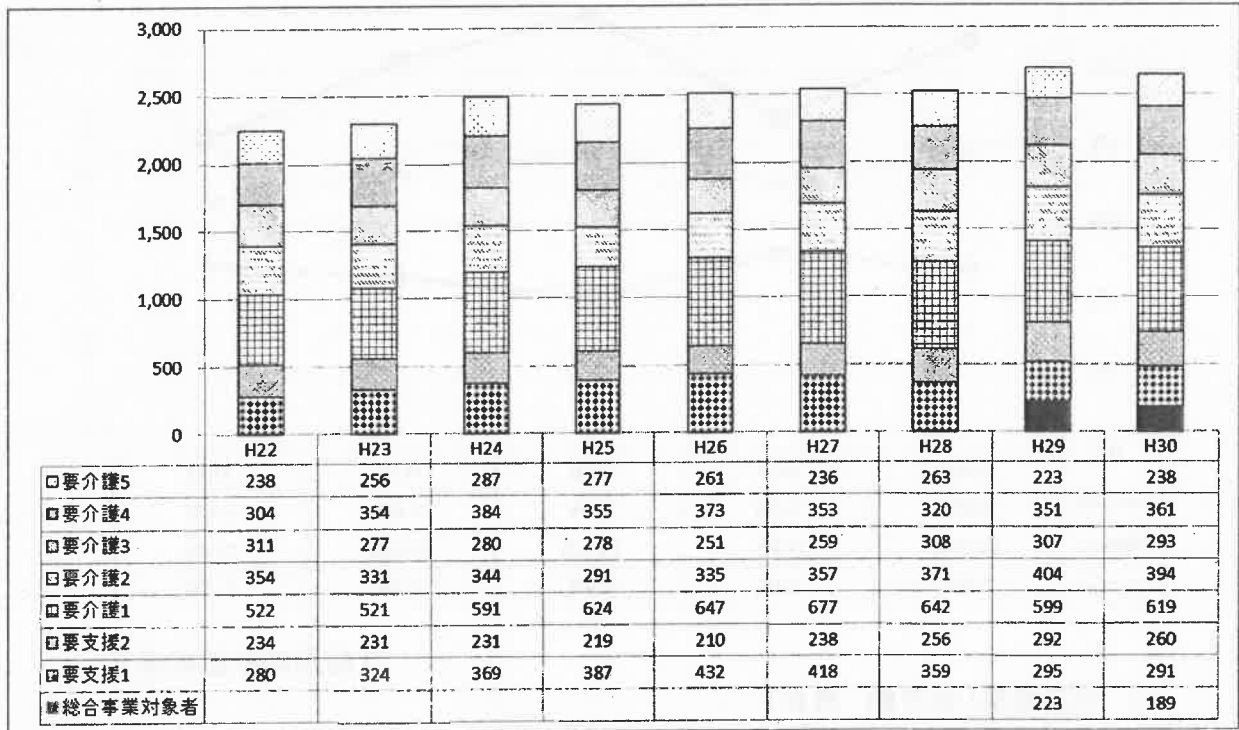
#### イ) 判定結果(全年齢 男女)



(歯周病検診結果)

## 6 介護保険認定者の状況

### 【介護認定者数の推移】



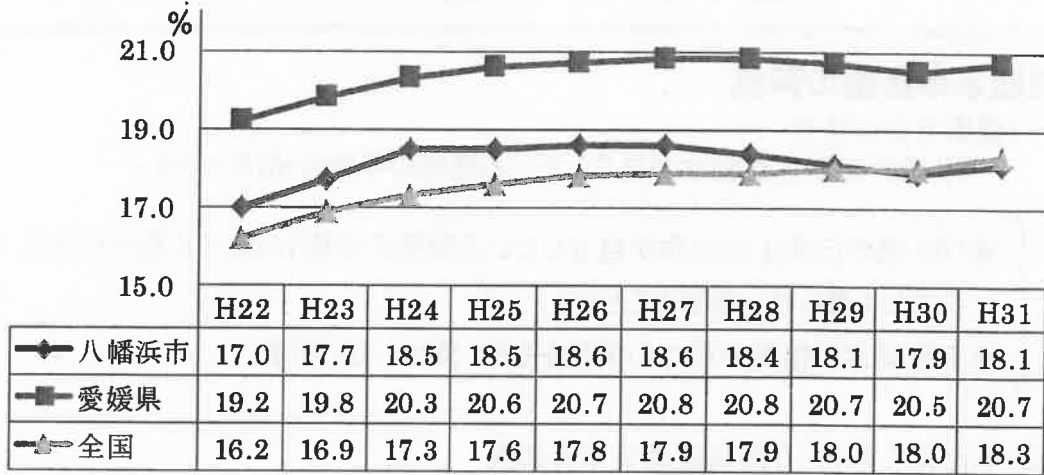
(第8次高齢者保健福祉計画 第7期介護保険事業計画) ※H30分は介護認定係より提供

### 【年代別要介護認定の原因疾患】

年齢	要介護認定者数	認定率(平成31年4月1日現在)					要介護の原因			
		20%	40%	60%	80%	100%	1位	2位	3位	
100以上	21						70.0	認知症	脳血管疾患	循環器疾患
95-99	157						69.2	認知症	骨運動器疾患	循環器疾患
90-94	504						62.2	認知症	骨運動器疾患	循環器疾患
85-89	653						41.7	認知症	骨運動器疾患	循環器疾患
80-84	440						20.6	骨運動器疾患	認知症	循環器疾患
75-79	269						11.0	脳血管疾患	骨運動器疾患	認知症
70-74	166						5.7	脳血管疾患	骨運動器疾患	認知症
65-69	89						2.9	脳血管疾患	骨運動器疾患	精神疾患
65以上	2,299						17.4	認知症	骨運動器疾患	脳血管疾患
60-64	18						0.7	脳血管疾患	神経系の障害	認知症
55-59	10						0.4	脳血管疾患	精神疾患	認知症
50-54	2						0.1	脳血管疾患	神経系の障害	
45-49	7						0.3	脳血管疾患	眼科疾患	神経系の障害
40-44	1						0.1	骨運動器疾患		
40-64	38						0.3	脳血管疾患	神経系の障害	認知症

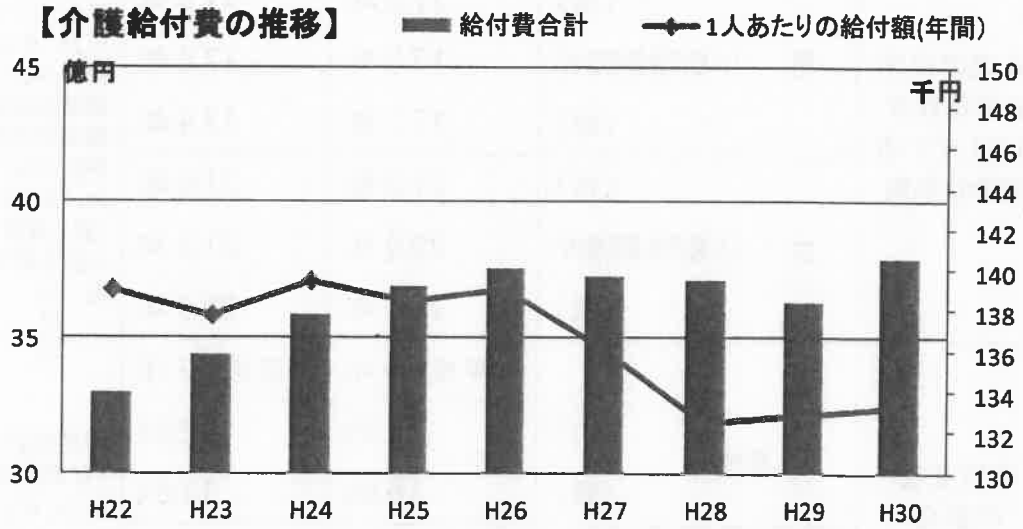
(平成31年4月保健福祉台帳「介護保険利用状況と介護が必要になる原因」)

### 【要介護(要支援) 認定率の推移】



(平成 31 年 4 月保健福祉台帳「介護保険利用状況と介護が必要になる原因」)

### 【介護給付費の推移】



(八幡浜市歳入歳出決算書) 状況

## 第3章 2次計画の評価

### 1 健康水準指標の評価

#### (1) 健康寿命の延伸

65歳の日常生活動作が自立している期間の平均は横ばいです。

- ◆「65歳の日常生活動作が自立している期間の平均」とは、65歳から元気で自立して暮らせる期間のことです。
- ◆介護認定の情報や死亡の情報をもとに算出しています。

#### (2) 早世死亡割合・介護保険認定率の状況

総死亡数に占める65歳未満の割合は、男女ともに減少しています。

1号被保険者の介護保険認定率は横ばいで、県平均を下回っていますが、2号被保険者の認定率は増加しており、県平均を上回っています。

指標			基準	評価	出典	
健康寿命の延伸	65歳の日常生活動作が自立している期間の平均	男 (八幡浜保健所管内)	平成 22 年	平成 27 年	平成 22、27 年国勢調査(総人口)・平成 21～23、27～28 年人口動態統計(死亡数)・愛媛県国民健康保険団体連合会の業務統計 H23 年 3 月末、H27 年 9 月末(要介護度 2 以上の認定者数)より算出	
			17.5 年	17.5 年		
		(市)	17.6 年	17.8 年		
			(県)	17.1 年		17.4 年
		女 (八幡浜保健所管内)	(市)	21.0 年		21.0 年
			(県)	20.9 年		21.2 年
(参考)	早世死亡の割合	男性	平成 24 年	平成 27 年	保健統計年報(年間総死亡数のうち 65 歳未満が占める割合)	
			(市)	16.3%		12.5%
		(県)	16.8%	13.8%		
		女性	(市)	6.4%		4.5%
	(県)		8.4%	6.3%		
	介護保険認定率	1号被保険者	(市)	平成 27 年度	平成 30 年度	1号被保険者数: 認定者数: 介護保険事業状況報告(年報) 2号被保険者数: 国勢調査 40-64 歳人口
			(県)	18.6%	17.9%	
		2号被保険者	(市)	20.6%	20.8%	
(県)			0.39%	0.45%		
		(県)	0.43%	0.41%		



## 2 最終評価の結果

4分野 56項目について評価を行いました。達成状況は次のとおりです。  
 ◎の「目標に達した」は 25.0%、○の「目標に達していないが改善傾向にある」は 14.2%  
 であり、合わせると 39.2%に一定の改善がみられました。

評価区分(策定時の値と直近値を比較)	該当項目数
◎ 目標に達した	14項目 (25.0%)
○ 目標に達していないが、改善傾向にある	8項目 (14.2%)
△ 変わらない	10項目 (17.9%)
× 悪化している	22項目 (39.3%)
— 評価困難	2項目 (3.6%)
合計	56項目 (100%)

4分野のうち、目標を達成したものと悪化したものは以下のとおりでした。

### (1) おいしく食べたい(全17項目)

◎ (17.6%)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・3才でむし歯がない人</li> <li>・12歳児の1人平均う歯(むし歯)数</li> <li>・定期的(年1~2回)に歯石除去・歯面清掃を受ける人(成人)</li> </ul>
× (41.2%)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・夕食後に間食(3食以外の夜食)をとることが週に3回以上ある人(成人)</li> <li>・就寝前2時間以内に夕食をとることが週に3回以上ある人(成人)</li> <li>・3食食べている人(高齢者)</li> <li>・夕食後に毎日歯をみがく人(小学生)</li> <li>・歯周病検診受診率</li> <li>・歯の健康維持に心がけている人(高齢者)</li> <li>・しっかり噛めている人(高齢者)</li> </ul>

(2) いきいきと過ごしたい(全 17 項目)

◎ (23.5%)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・週に3回以上運動やスポーツをしている人(小学生)</li> <li>・小学校 5 年生の中等度・高度肥満児</li> <li>・がん検診(胃・肺・大腸・子宮頸・乳)精密検査受診率</li> <li>・特定健康診査受診率</li> </ul>
× (47.1%)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・日常生活において歩行又は同等の身体活動を 1 日 1 時間以上実施している(仕事を含む)人(成人)</li> <li>・散歩などの運動を毎日している人(高齢者)</li> <li>・3歳児健診における肥満度 15%以上の児</li> <li>・男性のメタボリックシンドローム基準該当者</li> <li>・胃がん検診受診率</li> <li>・大腸がん検診受診率</li> <li>・子宮がん検診受診率</li> <li>・乳がん検診受診率</li> </ul>

(3) こころ豊かに過ごしたい(全 16 項目)

◎ (33.3%)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・困ったり悩んだ時に、気軽に相談できる人がいる人(中学生)</li> <li>・午前中、「ねむい」と感じるものがたびたびある人(小学生・中学生)</li> <li>・分煙を実施している公共施設</li> <li>・女性の適正飲酒者(1日1合未満)の割合</li> </ul>
× (25.0%)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・困ったり悩んだ時に、気軽に相談できる人がいる人(小学生)</li> <li>・睡眠による休養がとれている人の割合(成人)</li> <li>・生活を楽しんでいる人(高齢者)</li> <li>・役割のある人(高齢者)</li> </ul>

(4) 安心して暮らしたい(全6項目)

◎ (33.3%)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・認知症サポーター養成講座受講者数</li> <li>・消防署発信元登録世帯数</li> </ul>
× (50.0%)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・かかりつけ医を持つ人(幼児・20～64 歳)</li> <li>・相談窓口(地域包括支援センター)を知っている人</li> </ul>

### 3 今後の課題

#### (1) 健康寿命の延伸

今後も高齢化がすすみ、令和7年度(2025年度)には高齢化率が44.1%まで達すると予測されています(国立社会保障・人口問題研究所公表の平成30年推計値)。「活動的な85歳」を目標に、中年期及び高年期の健康づくりを重視し、生活習慣病の予防と寝たきりや認知症などの原因となる生活機能の低下、生活環境上の問題等の改善を図る対策が必要です。

#### (2) 生活習慣の改善

一人ひとりが健康意識を高め、自分に合った健康づくりに取り組むことが必要です。特に、子どもの頃から良い生活習慣を身につけることは、生活習慣病予防において重要です。

#### (3) 生活習慣病の発症・重症化予防

高齢化がすすむ中、生活習慣病の予防は、栄養・運動等の生活習慣の改善や早期発見により、「一次予防(発症予防)」と「重症化予防(二次予防)」の両輪で対策を講じる必要があります。特に、特定健診やがん検診の受診率が低く、受診率を向上させる対策が必要です。

また、糖尿病の重症化予防として取り組んでいる「地域ぐるみで糖尿病を悪化させないまちづくり」を継続することが必要です。

#### (4) こころの健康づくり

高齢者の自殺者が多い傾向にあり、啓発活動やハイリスク者への支援を継続するとともに、各世代への幅広いこころの健康づくりなどの自殺対策が必要です。

#### (5) 学校、地域、職場等社会全体での健康づくり

行政機関のみならず、地域組織や企業・団体等職場の積極的な参加協力を得るなど社会全体として個人の健康を支え、守る環境づくりを進めていくことが必要です。

また、時間的、精神的にゆとりのある生活の確保が困難な人や健康づくりに関心のない人等も含めて社会全体が相互に支え合いながら健康づくりを推進する必要があります。

## 4 ライフステージ別の課題と取り組み

### (1) 乳幼児・学童・思春期の健康 (0~19 歳)

#### 母子部会

子どもはやがて大人となり、将来を担う世代になります。生涯を通じて心身ともに健康で自立した生活を送るためには、妊娠中や子どもの頃からの健康が重要です。

子どもの頃から望ましい生活習慣を身につけ、健やかに発育することで、生活習慣病を予防し、将来の健康につなげることができます。

八幡浜市では、乳幼児の健康診査・健康相談において、むし歯予防について伝えてきた成果がみられ3歳児以下のむし歯のある子どもの割合は減少しています。しかし、規則正しい生活習慣が身につけていないこと(起床時間や就寝時間が遅い、朝食の欠食、間食が多い等)が健康課題です。

今後も継続して、母子手帳交付時等の妊婦相談、乳幼児の健康診査・健康相談など、妊婦・乳幼児の健康づくり、また、食育教室・歯みがき教室・性教育など保育所・幼稚園・学校における子どもの健康づくりに取り組みます。

### (2) 成人期の健康 (20~64 歳)

#### 成人部会

成人期は、生活習慣病の発症の前段階であるメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の該当者や予備軍が増えてくる世代であり、自らの健康に関心を持ち、生活習慣の見直しと改善を行い、主体的に健康づくりに取り組むことが重要です。

なかでも40代50代の働く世代は、家庭や職場、地域などにおいて、社会的役割も担っており、ストレスも増大することから、こころの健康づくりも重要です。

八幡浜市では、健診やがん検診の未受診者が多いこと、健診受診者の高血糖、高血圧者が多く、糖尿病のコントロール不良者の割合が多いこと、生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合が男女ともに多いことなどが健康課題です。

今後も継続して、健診の受診勧奨、体制整備、保健指導・栄養相談、健康教育など、生活習慣病の発症・重症化予防とこころの健康づくりに取り組みます。

### (3) 高齢期の健康 (65 歳以上)

#### おたっしや部会

高齢期は、要介護状態になることを予防し、心身ともに健康で自立した生活を送るため、生活機能を維持、増進する健康づくりが重要です。

八幡浜市では、認知症・骨運動器疾患・脳血管疾患が原因で要介護状態となる人が多いという健康課題があり、高齢者が在宅で自立した生活を長く送るためには、生活習慣病等の重症化予防と、心身機能(老年症候群)の低下防止に取り組むことが重要です。

また、高齢者が身近な地域での外出や社会活動への参加を通し、生きがいや役割づくりに繋げていくための地域活動に対する支援の強化も必要です。

今後も継続して、健康寿命の延伸のため、生活習慣病重症化予防と介護予防を地域ぐるみで一体的にすすめ、高齢期の健康づくりに取り組みます。

## 第4章 市民がめざす暮らしと取り組み目標

そうてや！  
元気が一番！  
安心のまち  
八幡浜

### おいしく食べたい！

1. 「栄養・食生活」
  - (1) バランスのよい食事をしよう
    - ① 3食食べよう
    - ② 適量をとろう
2. 「歯・口の健康」
  - (1) いつまでも自分の歯でおいしく食べよう
    - ① プロケアを受けよう
    - ② セルフケアを身につけよう
    - ③ よく噛んで食べよう

### いきいきと過ごしたい！

1. 「運動・身体活動」
  - (1) 自分に合った運動・身体活動の習慣を身につけよう
2. 「生活習慣病予防」
  - (1) 定期的に健診を受けよう
  - (2) 自分に合った健康づくりに取り組もう
  - (3) 禁煙に取り組もう
  - (4) 適量飲酒を心がけよう

### こころ豊かに暮らしたい！

1. 「こころの健康・休養」
  - (1) ストレスと上手く付き合い、生活を楽しもう
    - ① 誰かに相談しよう
    - ② 心の病気に対する理解を深めよう
    - ③ 自分にあった休養をとろう

### 安心して暮らしたい！

- (1) かかりつけ医を持ち、救急時の対応を身につけよう
- (2) 学校・職場・地域で健康づくりに取り組もう
- (3) みんなで支え合う地域をつくろう

## 1 栄養・食生活

### 取り組み目標

(1) バランスの良い食事をしよう

- ① 3食食べよう
- ② 適量をとろう

### (1) 自分や地域の人たちの現状（ワーキング部会の声）

#### 母子部会

- ・生活リズムが夜型になってきており、朝食を食べない家庭がある。
- ・好きな物しか食べないし、メニューもマンネリ化。
- ・食べ物から栄養を取らず、サプリや簡単な補食ですませる。
- ・おやつは手作りやおにぎりなどにするよう心掛け、ジュースは買い置きしない。
- ・低年齢で甘い乳酸菌飲料や炭酸の強いジュースを飲んでいる。

#### 成人部会

- ・1日3食バランスのよい食事を心がけている。
- ・3食決まった時間に食べるようにしている。
- ・野菜をなるべくとるようにしている。
- ・朝食や一人での食事、会合の時に食事バランスが偏ってしまう。
- ・みかんの収穫期や会合後の飲み会等で、遅い時間に飲食する。
- ・ちゃんぽんには野菜をたっぷり入れる。

#### おたっしゃ部会

- ・遅く起きるので、1日2食しか食べない。
- ・あるものを何でも食べればよいという意識がある。
- ・一人の時は、手を抜き簡単に済ませたり、買って食べる事もある。
- ・基礎体力の維持に必要な肉、魚、野菜を、計画的に摂取する。
- ・様々な食品をまんべんなくとり、「食生活チェック表」をつけて確認をする。
- ・サロンでは、年に1回皆で食事をつくり食べるが、美味しく食べられる。
- ・季節の料理や食器で、食を楽しむ工夫をしている。
- ・料理で人をもてなすことが楽しみ。料理を持ち寄った仲間との食事は、話もはずみ食もすすむ。

### (2) 現状と課題

- ・幼児、小学生では、朝食を食べる人は増えているが、年齢があがるにつれ、朝食を食べなくなる傾向があります。「食べたがらない」、「食べる時間がない」の理由が多くあり、習い事や共働きにより生活リズムが遅くなっていることが原因と考えられます。また、子どもの好き嫌いやメニューのマンネリ化により、栄養のバランスが偏る傾向にあります。
- ・働き世代は、家庭や仕事、地域活動等で時間に追われ、遅い時間の夕食摂取や朝食の欠食、食事バランスの偏りが生じがちです。

- ・高齢期は、単身や高齢者世帯の増加、心身機能の低下など様々な要因により、食事そのものに対する関心が薄れ、欠食したり食事内容が単調になったりと栄養バランスが偏る傾向があります。
- ・柑橘農業が盛んな八幡浜市では、農作業中やのどが渇いた時に水分補給代わりにみかんを食べたり、農作業の休憩中にお手伝いの方へのおもてなしとして間食をふるまう等の習慣から、果物や間食を摂り過ぎる傾向にあります。果物や間食の過剰摂取はエネルギーの摂り過ぎにつながるため、個々の活動量に見合った食事量や間食について周知する必要があります。
- ・幼児、小中学生においては、約5割が週に3回以上ジュースを摂取しており、適切な間食のとり方について普及啓発が必要です。

### (3) 具体的な取り組み

#### ① 3食食べよう

自分でできること	学校・地域・職場等みんなのできること
<ul style="list-style-type: none"> <li>・朝食がとれるように工夫します。</li> <li>・夕食を減らしたり、夕食後の間食をやめるなどして朝空腹になるようにします。</li> <li>・寝る2時間前までに食べることを意識します。</li> <li>・自分の健康状態や活動に合った食事量の目安を知ります。</li> <li>・食事のあいさつ、食事中の会話を大事にし、家族一緒に楽しく食べます。</li> <li>・休みの日は一緒に料理します。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・地域で集まる機会に、親子で食生活について考える機会をつくります。</li> <li>・親子で料理に取り組んだり、地域の味を楽しんだりする場を提供します。</li> <li>・保育所、幼稚園、小学校などでの菜園クッキングを行います。</li> <li>・小中学校では生活習慣の確認(点検)を行い、規則正しい食習慣の啓発(レシピの掲載等)を行います。</li> <li>・高齢者の集いの場で、食についての学習をして、ご近所に広めます。</li> <li>・各組織でバランス食の講習会を開催し、参加者が「食生活チェック表」をご近所に広めます。</li> </ul>
行政でできること	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・乳幼児相談・健康診査の場で規則正しい生活リズムや食習慣を伝えます。</li> <li>・乳幼児や児童生徒を対象とした食育教室を実施します。</li> <li>・個々の健康状態や生活に合わせた食事量についての情報を提供します。</li> <li>・簡単な朝食や野菜レシピの紹介をします。</li> <li>・朝食摂取の効果や夜遅い時間の飲食の健康への影響について周知します。</li> <li>・夕食が遅くなる場合の食事の工夫について普及啓発します。</li> <li>・給食センターで保護者試食会を開催し、共食を体験する機会を作ります。</li> <li>・食材確保の手段に関する地域資源の情報を提供します。</li> <li>・各組織と協力し、料理をしたり食べる楽しみをもつ場を提供します。</li> </ul>	

## ② 適量をとろう

自分でできること	学校・地域・職場等みんなのできること
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 主食・主菜・副菜をそろえて食べます。</li> <li>• おやつ・ジュースは時間や量を決め、だらだら食べません。</li> <li>• お菓子・ジュース・アイスは買い置きしません。</li> <li>• 食事の時はお茶や牛乳を飲みます。</li> <li>• 塩分を意識し、麺類の汁は残します。</li> <li>• 練り製品は上手に使うなど、薄味を心がけます。</li> <li>• 間食は適量にします。</li> <li>• 野菜の入ったメニューを取り入れます。</li> <li>• 仲間と楽しく料理し、食べる機会を持ちます。</li> <li>• 家族で食に関心を持つため、一緒に料理をする時間をつくります。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 親子に手作りおやつを提供します。</li> <li>• 食生活改善推進協議会で学んだ適量について、地域に伝えます。</li> <li>• 公民館行事として健康づくりについて話し合い、学べる時間を持ちます。</li> <li>• 食育活動を通じて、楽しくおいしく食べることを子どもから大人へ伝えます。</li> <li>• 保健便りでスポーツ飲料のとり方について紹介します。</li> </ul>
行政でできること	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 乳幼児相談・健康診査の場で間食のとり方（おやつは補食）について伝えます。</li> <li>• ジュース等に含まれる砂糖の量を紹介します。</li> <li>• 活動量に合わせた食事や間食の適量摂取について周知します。</li> <li>• 各種団体と協力し、食生活について考える機会をつくります。</li> </ul>	



#### (4) 評価指標

##### ① 3食食べよう

指標		現状	目標値	出典
朝食を毎日食べる人の割合	幼児	96.8%	100%	平成30年度 生活習慣アンケート
	小学生	93.2%	100%	
	中学生	86.9%	100%	
朝食欠食者の割合	男性	12.4%	10%	平成30年度 特定健診質問票
	女性	4.2%	減らす	
1日3食、食べる人の割合	高齢者	87.6%	90%	平成29年度 八幡浜市民の保健福祉 に関する意識調査

##### ② 適量をとろう

指標		現状	目標値	出典
週3回以上ジュースを摂取する人の割合	幼児	47.0%	30%	平成30年度 生活習慣アンケート
	小学生	38.9%	30%	
	中学生	52.8%	40%	
おやつ決めている家庭の割合	3歳児	81.5%	90%	平成30年度 生活習慣アンケート
間食を毎日する人の割合	成人男性	17.8%	15%	平成30年度 特定健診質問票
	成人女性	30.4%	25%	
毎食野菜を取る人の割合	成人男性	55.1%	60%	平成30年度 特定健診受診者ア ンケート
	成人女性	58.5%	60%	
毎日の食事で主食、主菜、副菜をそろえて食 べる人の割合	高齢者	—	70%	八幡浜市民の保健 福祉に関する意識 調査
肥満者 (BMI25以上) の割合	成人男性	31.5%	25%	平成29年度 特定健診結果
BMI適正者 (22.0~24.9) の割合	高齢者	—	75%	平成29年度 八幡浜市民の保健 福祉に関する意識 調査

## 2 歯と口の健康

### 取り組み目標

(1) いつまでも自分の歯でおいしく食べよう

- ① プロケアを受けよう
- ② セルフケアを身につけよう
- ③ よく噛んで食べよう

### (1) 自分や地域の人たちの現状（ワーキング部会の声）

#### 母子部会

- ・小学校就学前まではフッ素塗布をしていたが、小学生になると夕方の受診になり歯科も混んでおり、足が遠のく。
- ・歯科通院費が無料になったが受診しない家庭もある。
- ・歯科健診後、治療してもまた翌年にはむし歯に…。
- ・仕上げ磨きは丁寧に行い、外出時には食後うがいだけでもする。
- ・学校でも昼休みが忙しく、歯を磨く時間がない時がある。
- ・離乳食期に問題があったのか、噛み方、飲み込み方が気になる子がいる
- ・学校でカラーテスターを用いて磨き残しのチェックをして欲しい。

#### おたっしや部会

- ・月に1回は歯科医院へ行き、メンテナンスをしてもらう。
- ・歯科にかかると長くなるので、なかなか足が向かない。
- ・調子が悪くならないと、歯医者に行こうと思わない。
- ・お口の体操が、家庭での習慣になっていない。
- ・疲れると歯茎の調子が悪く、歯、口と体が繋がっていることを感じる。年を重ねると歯茎の手入れが大切。
- ・サロンでは、お口の体操や早口言葉を取り入れている。
- ・飲み込みなど不具合の自覚がないと、自分のこととして捉えられない。

#### 成人部会

- ・定期的（年1～2回）に歯科医院を受診している。
- ・痛くなる等きっかけがないと歯科医院に行かない。
- ・食後の歯みがきと歯間ブラシやフロス等を使用して、手入れしている。

### (2) 現状と課題

- ・幼児期のむし歯有病者率は減少傾向だが、小中学生は県平均より高い状況です。
- ・40代からの歯周病検診では9割以上が有所見ありと高く、症状がひどくなる前に定期的に受診する予防歯科の考えを広めていく必要があります。
- ・高齢期では、8割が歯みがきなどのセルフケアを行っているが、歯科検診（プロケア）を受ける人は1割弱と少ない状況です。口のトラブルが健康面に及ぼす影響や、定期的な口腔機能のチェックの必要性について周知する必要があります。

- 幼児期から学童期においては、夕食後から寝る前までに毎日歯をみがく人が成長とともに減少しています。
- 成人期では歯と口の健康への関心度には個人差があり、正しいセルフケア習慣を身につけている人を増やしていくことが課題です。
- 幼児や小学生では約5割弱が、中学生でも約4割弱がよく噛めていない状況です。よく噛んで食べる意識の向上や乳幼児期の離乳食の進め方に関する情報提供が必要です。

### (3) 具体的な取り組み

#### ①プロケアを受けよう

自分でできること	学校・地域・職場等みんなのできること
<ul style="list-style-type: none"> <li>• むし歯ができたなら放っておきません。</li> <li>• 年1～2回歯科検診を受けます。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• むし歯ができたなら治療に行くよう声を掛け合います。</li> </ul>
行政でできること	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 歯科健診後、むし歯のある者には歯科受診を勧めます。</li> <li>• 妊婦歯科健診の受診を勧めます。</li> <li>• 定期的なプロケアを受ける必要性の普及啓発をします。</li> <li>• 歯周病検診を実施し、対象者には個別に案内をします。</li> <li>• 後期高齢者歯科口腔健診の受診勧奨をします。</li> </ul>	

#### ②セルフケアを身につけよう

自分でできること	学校・地域・職場等みんなのできること
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 歯みがきは1日3回丁寧に。夜は家族と一緒にみがきます。</li> <li>• 子どもの夜の歯みがきは仕上げみがきをします。</li> <li>• 外出時は歯みがき道具を持参します。</li> <li>• 毎食後の歯みがき、義歯の手入れをします。</li> <li>• 離乳食の与え方について学習します。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 地域の集まりで、正しい歯みがきの方法を学ぶ機会を設けます。</li> </ul>
行政でできること	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 乳幼児相談・健康診査の場で正しい歯みがきの方法を伝えます。</li> <li>• 保育所・幼稚園・学校等で歯みがき教室を実施します。</li> <li>• 正しいセルフケア（食後の歯みがき、歯間ブラシやフロスの使用等）の普及をします。</li> <li>• 離乳食やおやつとの与え方について、両親や祖父母世代へ正しい知識の普及をします。</li> <li>• 元気歯つらつコンクール（8020運動）の周知をします。</li> <li>• 歯周病と生活習慣病の関係など、口の健康が全身の健康に影響を及ぼすことを周知します。</li> </ul>	

### ③よく噛んで食べよう

自分でできること	学校・地域・職場等みんなのできること
<ul style="list-style-type: none"> <li>・毎食、ゆっくりよく噛んで食べることを意識します。</li> <li>・食事に噛み応えのある根菜類、魚介類、乾物などを取り入れます。</li> <li>・食前の口腔体操を取り入れ、よく噛んで食べます。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・学校で、1口に30回は噛む習慣づけをします。</li> <li>・子育てサロンや公民館で、噛み応えのある食事を提供・普及します。</li> <li>・高齢者の集いの場で、食や口腔衛生についての学習をして、ご近所に広めます。</li> </ul>
行政のできること	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・乳幼児相談・健康診査の場で、乳幼児の月齢に見合った離乳食の進め方について伝えます。保育所・学校で噛み応えのある食事を提供し、献立を紹介します。</li> <li>・噛ミング30（さんまる）の推進をします。</li> <li>・よく噛むメニューの紹介をします。</li> <li>・歯の手入れや口腔機能維持のための情報提供などの啓発を行います。</li> </ul>	

## (4) 評価指標

### ①プロケアを受けよう

指標		現状	目標値	出典	
むし歯がない人の割合	3歳児	86.7%	90%	平成30年度母子保健報告	
未処置歯のある人の割合	小学生	男子	40.5%	30%	平成30年度「学校保健要覧」
		女子	37.5%	30%	
	中学生	男子	34.7%	20%	
		女子	27.7%	20%	
歯周ポケットを有する人の割合	40歳代	52.1%	42%	平成30年度歯周病検診結果	
	60歳代	67.2%	54%		
過去1年間に歯科検診を受診した人の割合	成人	20.8%	30%	平成30年度歯周病検診質問票アンケート	
年に1回は歯科検診を受ける人の割合	65歳	7.0%	10%	平成29年度八幡浜市民の保健福祉に関する意識調査	
	70歳	6.9%	10%		
	75歳以上	0.7%	10%	平成30年度後期高齢者歯科口腔健診結果	

## ②セルフケアを身につけよう

指標		現状	目標値	出典
夕食後に毎日歯をみがく人の割合 (本人)	幼児	89.3%	95%	平成30年度 生活習慣アンケート
	小学生	80.8%	90%	
	中学生	82.5%	90%	
夕食後に毎日歯をみがく人の割合 (仕上げ磨き)	年長	59.9%	75%	平成30年度 生活習慣アンケート
毎食後歯を磨く人の割合	成人	—	80%	特定健診受診者アンケート
歯、または入れ歯の手入れを毎食後にしている人の割合	高齢者	82.4%	90%	平成29年度 八幡浜市民の保健福祉 に関する意識調査
口腔体操を週3回以上行っている人の割合	高齢者	19.4%	25%	

## ③よく噛んでたべよう

指標		現状	目標値	出典
よく噛んで食べる人の割合	幼児	46.0%	50%	平成30年度 生活習慣アンケート
	小学生	45.7%	50%	
	中学生	56.3%	60%	
よく噛んで食べる人の割合	成人	—	増やす	特定健診受診者アンケート
しっかり噛んで食べている人の割合	高齢者	53.1%	60%	平成29年度 八幡浜市民の保健福祉 に関する意識調査
60歳代における咀嚼良好者の割合		76.3%	80%	平成30年度 特定健診質問票

1 運動・身体活動

取組み目標

(1) 自分に合った運動・身体活動の習慣を身につけよう

(1) 自分や地域の人たちの現状（ワーキング部会の声）

母子部会

- 日々の遊びの中で体を動かす。
- どこへ行くにも送り迎えがあるので、身近に遊び場が欲しい。
- 休日は親子一緒に、屋外で身体を動かすようにしている。
- ゲームの使用により外遊びが減っている。また、ゲームを我慢できない子や残虐なゲーム使用の低年齢化。
- 小さい頃から運動に慣れ親しんでいる子と全く運動をしない子の差がある。
- 小中学校では水泳や陸上、マラソンなどの運動があり、身体作りをしっかりともらえる地域だと思う。

成人部会

- 体操教室に参加している。
- 組織の集まり（例会）に身体を動かすことを取り入れている。
- ウォーキングや一日1万歩を目指して意識して歩いている。
- あまり歩かない。
- 年齢と共に筋力低下している。
- 休日（雨の日等）には活動量が少なくなる。

おたっしゃ部会

- 毎日夕方、速足のウォーキングを30～40分行っている。
- 1日3回のラジオ体操を行い、筋肉や関節に刺激を与えている。
- 決まった時間帯の散策で挨拶などのコミュニケーションが生まれている。
- 毎月1回、老人会でシャッフルゴルフやカローリングで楽しんでいる。
- 月1回のサロンでは、はつらつ介護予防体操をしている。
- 天気のいい日は、畑仕事やみかんづくりでいい汗をかき、元気に過ごしている。

(2) 現状と課題

- 毎日外遊びする子供は少し増えたが、ゲームやスマートフォン利用の低年齢化がみられ、運動をする時間が少なくなっています。
- また、自宅近辺に立ち寄れるちょっとした公園などが少なく、遊べる場所・人・時間を見つけないと遊びにくい環境です。
- 成人では適度な運動習慣を持つ人の割合は増えているが、日頃歩く機会が減少し、活動量が少なくなっている現代では、自分に合った運動・身体活動の習慣の大切さを啓発することが必要です。

- 高齢期では、約3割が散歩などの運動を毎日行い、時々する人も合わせると全体の約7割が普段の生活で運動をしています。
- 「はつらつ介護予防体操」について高齢期の約40%の人が知っているが、実践している人は4.7%と横ばいの状態です。
- 高齢期には、就業の有無や生活スタイル、個人の健康状態により日常の活動量には差が見られるため、個人にあった運動(活動)を継続していくことが必要です。

### (3) 具体的な取り組み

自分でできること	学校・地域・職場等みんなのできること
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 親子のふれあいを通して、体を使った遊びや外遊び、運動をします。</li> <li>• ゲームをする時はルールを決めて、守ります。</li> <li>• 自分がどれくらい歩いているか知り、+10分(+1,000歩)を心がけます。</li> <li>• 1日に1回は外出することを心がけます。</li> <li>• 体に負担がかからない程度の運動を週3日~4日することを心がけます。</li> <li>• 出かける場所を作ります。</li> <li>• 自分の生活スタイルや体力に合った運動を選び、続けます。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 身近な場所(公民館や子育てサロン等)で安心して楽しく運動できる機会をつくります。</li> <li>• 小中学校では、外遊びや運動を実施します。</li> <li>• 地域の行事で体を動かす機会(運動会、お祭り等)をつくります。</li> <li>• スポーツや運動イベントに声をかけ合って参加します。</li> <li>• 近所の人や友人等を誘って運動します。</li> <li>• スポーツ活動の推進をします。</li> <li>• 高齢者の集いの場で、はつらつ介護予防体操を取り入れます。</li> <li>• 運動を通じた仲間づくりを行い、運動(活動)を継続します。</li> </ul>
行政でできること	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 児童センター等で体を動かす機会を設けます。</li> <li>• ITメディアの使用時間を決め、体を動かして遊んだり、運動したりするよう呼び掛けます。</li> <li>• 運動習慣を持つことの必要性について、普及啓発します。</li> <li>• 活動量を増やすため、+10分(+1000歩)歩くことの推進をします。</li> <li>• 体操教室やウォーキング等運動習慣をもつ人を増やす機会を作ります。(ウォーキングマップの作成等)</li> <li>• 生活習慣病予防や介護予防に関する情報や学習の場を提供します。</li> <li>• 集いの場で運動(活動)に関する情報提供を行い、活動を支援します。</li> <li>• はつらつ介護予防体操のリーダー育成と活動支援を行い、体操の普及と啓発に努めます。</li> </ul>	

#### (4) 評価指標

指標		現状	目標値	出典
ITメディアの一日の使用時間を決めて いる人の割合	幼児	61.5%	65%	平成30年度 生活習慣アンケート
週に3回以上運動やスポーツをしてい る人の割合（体育の授業を除く）	小学生	84.9%	90%	
1日30分以上の軽く汗をかく運動を 週に2日以上、1年以上実施している 人の割合	成人	37.8%	42%	平成30年度 特定健診質問票
日常生活において歩行又は同等の身体 活動を1日1時間以上実施している人 の割合	成人	63.8%	70%	
散歩などの運動を毎日している人の割 合	高齢者	31.3%	40%	平成29年度 八幡浜市民の保健福祉 に関する意識調査
仕事や家事などで毎日体を動かしてい る人の割合	高齢者	-	70%	八幡浜市民の保健福祉 に関する意識調査
はつらつ介護予防体操を週に1回以上 している人の割合	高齢者	4.7%	10%	平成29年度 八幡浜市民の保健福祉 に関する意識調査



## 2 生活習慣病予防

### 取り組み目標

- (1) 定期的に健診を受けよう
- (2) 自分に合った健康づくりに取り組もう
- (3) 禁煙に取り組もう
- (4) 適量飲酒を心がけよう

## (1) 自分や地域の人たちの現状（ワーキング部会の声）

### 母子部会

- 学校からの小児生活習慣病予防健診のおかげで、自分の体について知ることが出来る。
- 肥満度の高い子どもは、食べる量が多い、油ものが多い、ゲーム時間が長い。
- 学校からの喫煙防止教室により、将来タバコを吸いたいと思う子どもが少なくなった。
- 子ども達はタバコの臭いに敏感。
- 親世代の健診料金の助成があるとよい。

### おたっしや部会

- 年に1回の健康診断とがん検診を受けている。
- かかりつけの病院に定期的に行き、検査をしている。
- 体の不調をきっかけに禁煙を決断した。
- タバコをやめるタイミングは人それぞれだが、健康に及ぼす害などの情報提供は続けてほしい。
- 自分にとっての適量は知っている。
- 男性は、集まりになかなか参加しないが、酒の席は集まりやすい（飲みニケーション）。

### 成人部会

- 毎年職場の健診や人間ドックを受けている。
- 自営業の人は、健診日程を選んで申し込むというのは受けにくい。
- 自分の健康に自信があって健診を受けない、または悪いのがわかっているのに受けないという人がいる。
- 健診を受ける時間がもったいない、待ち時間が長いと受けない人もいる。
- 元気で働き続けるために、団体の行事等で受診を呼びかけている。
- 禁煙できない。
- 家では適量飲酒を心がけているが、外では多量飲酒となる。
- 休肝日を決めて作れない。

## (2) 現状と課題

- 健診受診率は、1歳6カ月児健診99.4%、3歳児健診の受診率は99.5%と高く、今後も継続して対象者に周知し実施します。
- 小児生活習慣病検査結果で要生活指導以上の割合は、小4男子は増加傾向で約20%、中1男子は横ばいで15%程度、中1女子も増加傾向で約14%、小4女子のみ減少傾向で約5%となっています。要指導となった家庭への保健指導体制を整える必要があります。
- 成人期は基礎代謝量が減少し、生活習慣病を発症する危険性が高まる年代です。病気の早期発見・治療のためには定期的に健康診断を受け、生活習慣を見直し、自らの健康管理に努めることが大切です。しかし、特定健診・がん検診の受診率は、国が定める目標値には及ばず、さらなる効果的な受診勧奨の取り組みが必要です。

- ・高齢期では、1年以内に健康診断を受けた人は約7割と横ばいですが、時々受診する人も含めると約9割は医療機関を受診することで健康状態の確認はできています。今後も引き続き受診勧奨と定期受診をすすめ、持病のコントロールに努める必要があります。
- ・特定健診受診者の結果では、男性のメタボリックシンドローム該当者が増えており、生活習慣病の予防・重症化予防のためには、該当者を減らす取り組みが重要です。
- ・妊娠中の喫煙や飲酒は、生まれてくる赤ちゃんの心身の発育発達に悪い影響を与え、周産期異常などの原因となるため、喫煙や受動喫煙防止、飲酒防止への取り組みを推進する必要があります。また、未成年者へはたばこや飲酒による害と依存症について、正しい知識を伝えていく必要があります。
- ・喫煙に関しては、健康増進法の一部改正により、望まない受動喫煙をなくすることがマナーからルールになりました。喫煙が健康に及ぼす害について広く周知する必要があります。
- ・成人期では、生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合が男女ともに高い傾向にあります。アルコールによる健康障害や適正飲酒について普及啓発する必要があります。

生活習慣病のリスクを高める飲酒量・・・1日当たりアルコール摂取量が男性40g以上＝ビール500ml2本、女性や65歳以上の高齢者は20g以上＝ビール500ml 1本

### (3) 具体的な取り組み

#### ①定期的に健診を受けよう

自分でできること	学校・地域・職場等みんなのできること
<ul style="list-style-type: none"> <li>・自分の適正体重を知り、維持します。</li> <li>・健康に関心を持ち、年に1回特定健診・がん検診（胃・子宮・乳がん検診は2年に1回）を受けます。</li> <li>・毎年1回健診受診することの大切さを家族や周囲の人たちに伝えます。</li> </ul>	健診を受けていない人への呼びかけまたは相談にのります。 <ul style="list-style-type: none"> <li>・みんなで誘いあって、健康診断やがん検診を受けます。</li> </ul>
行政	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・特定健診、がん検診を年に1回（胃・子宮・乳は2年に1回）定期的に受けることで、早期発見につながることを普及啓発します。</li> <li>・ワンコインがん検診や20代30代健診の実施について周知します。</li> <li>・定員を設ける等できるだけ健診が混み合わないよう工夫し、受診しやすい健診体制を整えます。</li> <li>・がん検診が要精密検査だった方には精密検査の受診勧奨をし、精密検査未受診者にはさらに再勧奨をします。</li> </ul>	

## ②自分に合った健康づくりに取り組もう

自分でできること	学校・地域・職場等みんなのできること
<ul style="list-style-type: none"> <li>・自分に合った健康管理をするため、かかりつけ医を持ちます。</li> <li>・健診結果を生活習慣の改善に活かし、健康づくりに取り組みます。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・健康づくりを公民館行事に取り入れて、話し合い、学べる時間を持ちます。</li> <li>・声を掛け合ってラジオ体操等の地域の活動に参加します。</li> </ul>
行政でできること	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・小児生活習慣病や重症化を予防するための栄養相談を行います。</li> <li>・生活習慣病予防や介護予防に関する情報や学習の場を提供します。</li> <li>・要精密検査者へ受診勧奨を実施するとともに、要精密の人は、必ず精密検査を受けるという市民への啓発をします。</li> <li>・特定保健指導を実施し生活習慣改善を支援します。</li> <li>・特定保健指導や健診後の個別相談の機会を利用して情報提供します。</li> <li>・糖尿病性疾患予防対策に重点的に取り組み、啓発活動や医療機関との連携、個別支援等を実施します。</li> <li>・個人の健康課題がわかるよう、健診結果の見方についての健康教育を継続します。</li> <li>・健康相談や各種出前講座・健康教室など、市民の健康づくりの学習や相談の場を設けます。</li> </ul>	

## ③禁煙に取り組もう

自分でできること	学校・地域・職場等みんなのできること
<ul style="list-style-type: none"> <li>・タバコによる害について知り、禁煙します。</li> <li>・喫煙する場合は、周囲の人に配慮し、特に、妊婦や子どもの周りでは喫煙しません。</li> <li>・家族の禁煙に協力します。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・望まない受動喫煙を防ぐため、行事や集会の場で、禁煙や分煙を呼びかけ、「分煙」を徹底します。</li> <li>・子どもが集まる場は禁煙にします。</li> </ul>
行政でできること	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・喫煙や受動喫煙が健康に及ぼす影響についての普及啓発をします。</li> <li>・妊娠届出時に妊娠中のタバコやお酒の害について伝えます。</li> <li>・関係機関と協力し、タバコや飲酒についての講義を実施します。</li> </ul>	

## ④適量飲酒を心がけよう

自分でできること	学校・地域・職場等みんなのできること
<ul style="list-style-type: none"> <li>・妊娠中は、お酒を飲みません。</li> <li>・アルコールの適量、多量飲酒のリスクを知り適正飲酒を心がけます。</li> <li>・飲酒の際は、食べながら飲みます。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・アルコールが健康に及ぼす影響等に関する授業を取り入れます。</li> </ul>
行政でできること	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・アルコールによる健康障害について普及啓発します。</li> <li>・断酒例会、お酒の悩み相談の継続をします。</li> <li>・酒害に悩む方・家族への相談窓口を紹介します。</li> </ul>	

#### (4) 評価指標

##### ①定期的に健診を受けよう

指標		現状	目標値	出典	
小児生活習慣病検査結果における要生活指導以上の割合	小4	男子	19.1%	15%	平成30年度 「年輪」
		女子	4.7%	3%	
	中1	男子	14.6%	10%	
		女子	13.5%	10%	
特定健診受診率		31.1%	60%	平成29年度 特定健診法定報告	
がん検診受診率	胃がん		8.7%	15%	平成30年度 がん検診
	肺がん		12.7%	15%	
	大腸がん		13.5%	15%	
	子宮頸がん		14.1%	20%	
	乳がん		15.7%	20%	
ここ1年間に健康診断やがん検診を受けた人の割合	高齢者		68.4%	70%	平成29年度 八幡浜市民の保健福祉に関する意識調査

##### ②自分に合った健康づくりに取り組もう

指標		現状	目標値	出典
特定保健指導終了率		46.0%	60%	平成30年度 特定健診結果
メタボリックシンドローム該当者及び予備軍の割合	成人男性	40.4%	32%	
	成人女性	14.1%	11%	
定期的に病院にかかっている人の割合	高齢者	57.9%	60%	平成29年度 八幡浜市民の保健福祉に関する意識調査

### ③禁煙に取り組もう

指標		現状	目標値	出典
妊娠中の喫煙率		0.5%	0%	平成30年度 妊娠届出時アンケート
喫煙者の割合	成人男性	22.1%	12%	平成30年度 特定健診質問票
	成人女性	2.8%	減少	
現在、タバコを習慣的に吸っていない人の割合	高齢者男性	84.6%	85.0%	
	高齢者女性	98.5%	99.0%	
過去1カ月で受動喫煙をする機会を有する人の割合	成人	—	30%	特定健診質問票

### ④適量飲酒を心がけよう

指標		現状	目標値	出典
妊娠中の飲酒率		1.7%	0%	平成30年度 妊娠届出時アンケート
生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合	成人男性	18.6%	13%	平成30年度 特定健診受診者アンケート
	成人女性	10.7%	6.4%	

## 1 こころの健康と休養

### 取り組み目標

(1) ストレスと上手く付き合い、生活を楽しもう

- ① 誰かに相談しよう
- ② 心の病気に対する理解を深めよう
- ③ 自分に合った休養をとろう

## (1) 自分や地域の人たちの現状（ワーキング部会の声）

### 母子部会

- ・1日1回は、子ども達と直接対話する。
- ・子どもの悩みを周囲に気軽に相談できない。
- ・ワンオペ育児（※）で、孤独と疲れを感じているお母さんが多い。
- ・子ども達は、習い事や、学校でも物凄く忙しい。時間的なゆとりが、親も子もない。
- ・小中学生の就寝時間が遅くなってきている。
- ・子ども達の悩みは昔と同じ「友達関係」だが、今は関わりのツールが SNS に変化している。

※ワンオペ育児とは、配偶者の単身赴任など何らかの理由で、育児・家事・仕事等を1人で全てこなす過酷な状況。

### 成人部会

- ・趣味を持って、ストレス解消している。
- ・質の良い睡眠をとるようにしている。
- ・睡眠時間が十分に取れない。リズムもバラバラである。
- ・何もしない1人の時間を作るようにしている。

### おたっしゃ部会

- ・愚痴をこぼせる友達がいる。
- ・集いの場に出かけ、楽しくおしゃべり、活動を楽しんでいる。
- ・趣味の詩吟やカラオケでストレスを発散している。
- ・自分ができそうにない目標をたてない。

## (2) 現状と課題

- ・小中学生の約1割は相談相手がおらず、また中学校就学後の変化に、戸惑い悩む家庭もあります。
- ・成人期は家庭や仕事、地域活動等で中核としての役割が求められ、様々なストレスにさらされる機会が多く、ストレスと上手に付き合っていくことが重要です。
- ・特に男性はストレスの解消法として、飲酒習慣のある人が多く、多量飲酒につながりやすい状況であることが課題です。
- ・自殺者は、年間10人前後おり、高齢者の男性の割合が高くなっています。早めに誰かに相談する、援助を求めることができるよう相談窓口の周知や適切な対応方法等の情報の提供が必要です。
- ・産褥期では核家族で支援者がいないことや、出産後の急激な生活の変化により産後うつになる方がおり、産婦やその家族など産後うつへの理解を深める必要があります。
- ・高齢期では、生活を楽しんでいる人は約5割、生きがいを感じている人は約6割であるが自身や家族の健康面の不調や環境の変化が生じやすい80歳以上においては、その割合が減少する傾向にあり、高齢期の心の健康について普及啓発する必要があります。

- ・子供たちは、学校でも帰宅後も忙しく、年齢があがるにつれ起床時間や就寝時間が遅くなる傾向があります。また、睡眠の時間が不規則であったり、十分な睡眠時間が取れていないことが問題です。忙しい中でも良質な睡眠がとれるよう、睡眠に関する情報の提供が必要です。

### (3) 具体的な取り組み

#### ① 誰かに相談しよう

自分でできること	学校・地域・職場等みんなでできること
<ul style="list-style-type: none"> <li>・一人で悩みを抱え込まず、相談できる人を見つけます。</li> <li>・1日1回は親子で直接対話する時間を持ちます。</li> <li>・重症になる前に相談できる環境づくりをします。</li> <li>・ご近所づきあいを大切にします。</li> <li>・困った時は周りの人に助けを求めます。</li> <li>・育児も家事も仕事も、一人で抱え込みません。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・地域行事やサロンなど、仲間と誘い合い出かけられる場所を増やします。</li> <li>・集いの場を充実するため、各種ボランティア団体と交流します。</li> <li>・親子一緒に取り組めるような課題（宿題）を実施し、親子が関わる機会を増やします。</li> </ul>
行政でできること	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・子育て世代包括支援センターにおいて、妊産婦や育児の相談に対応します。</li> <li>・乳幼児相談や健康診査において、育児相談を実施します。</li> <li>・赤ちゃん訪問時に産後うつスクリーニングをし、必要に応じて支援します。</li> <li>・こころの健康やお酒と心の悩み相談、認知症に関する相談窓口を設置します。</li> <li>・相談内容に応じて必要な専門機関につなげます。</li> <li>・小中学生に対し命の尊さ・自己肯定感向上を目的に、性教育を実施します。</li> </ul>	

#### ②心の病気に対する理解を深めよう

自分でできること	学校・地域・職場等みんなでできること
<ul style="list-style-type: none"> <li>・自分なりのストレス発散方法を見つけ、毎日楽しく過ごせる工夫をします。</li> <li>・若いころからの趣味を続け、定期的に出かけられる場所をつくります。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ゲートキーパーになります。</li> <li>・退職後の生きがいづくりをします。</li> <li>・こころの健康について、学習する機会を持ちます。</li> </ul>
行政でできること	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・妊娠届出時に産後うつについて周知します。</li> <li>・うつ病等、こころの病気は恥ずかしくない、誰でもなる可能性があり、早めに援助を求めることが大切であるということを啓発する。(SOSを出せるように正しい情報の発信)</li> <li>・悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて必要な支援につなげ、見守るゲートキーパーを養成します。</li> <li>・集いの場で、こころの健康や休養についての情報提供や講座を行います。</li> </ul>	

### ③自分に合った休養をとろう

自分でできること	学校・地域・職場等みんなのできること
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 早寝早起きをします。</li> <li>• 寝る前はITメディア（ブルーライト）を見ない習慣をつけ、質のよい睡眠をとります。</li> <li>• ストレッチなどで身体をほぐしてから布団に入ります。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 学年ごとに起床、就寝時間の目安を決め「生活リズム点検」を行います。</li> </ul>
行政のできること	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 乳幼児相談・健康診査で、規則正しい生活習慣の大切さについて伝えます。</li> <li>• 良質な睡眠をとることの大切さについて情報提供します。</li> </ul>	

## (4) 評価指標

### ①誰かに相談しよう

指標		現状	目標値	出典
困ったり悩んだ時に、気軽に相談できる人がいる人の割合	小学生	90.2%	95%	平成31年度 生活習慣アンケート
	中学生	89.8%	95%	
	成人	—	60%	特定健診受診者アンケート
	高齢者	93.6%	98%	平成29年度 八幡浜市民の保健福祉に関する意識調査
相談窓口（こころの健康・お酒とこころの悩み相談等）を知っている人の割合	成人	—	60%	特定健診受診者アンケート
男性でストレス解消方法として飲酒している人の割合	成人	46.3%	40%	平成30年度 特定健診受診者アンケート

### ②心の病気に対する理解を深めよう

指標		現状	目標値	出典
産後うつの認知度	母親	—	50%	赤ちゃん訪問時アンケート
ゲートキーパーが何か知っている人の割合	成人	—	50%	特定健診受診者アンケート
ご自身の生活を楽しんでいる人の割合	高齢者	52.5%	60%	平成29年度 八幡浜市民の保健福祉に関する意識調査



### ③自分に合った休養をとろう

指標		現状	目標値	出典
21時台までに就寝する人の割合	小学生	88.4%	90%	平成30年度 生活習慣アンケート
22時台までに就寝する人の割合	中学生	57.2%	60%	
睡眠による休養が取れている人の割合	成人	72.1%	80%	平成30年度 特定健診質問票
よく眠れる人の割合	高齢者	62.8%	70%	平成29年度 八幡浜市民の保健福祉 に関する意識調査

### 取り組み目標

- (1) かかりつけ医を持ち、救急時の対応を身につけよう
- (2) 学校・職場・地域で健康づくりに取り組もう
- (3) みんなで支え合う地域をつくろう

## (1) 自分や地域の人たちの現状（ワーキング部会の声）

### 母子部会

- ・夜間、休日に受診できる病院が分からず困った。
- ・参観日の保健師や栄養士の健康講座は、家庭で子供と健康について話す機会になりよかった。小学校だけではなく中学生の保護者にもして欲しい。
- ・小学校の見守り隊がありがたい。

### 成人部会

- ・かかりつけ医をもち、普段から相談できる場所があると良い。
- ・体操や料理教室等、公民館活動に各団体の協力を得て実施している。公民館活動は、各公民館によって全然違うので、健康づくりに取り組んでいるところとそうでないところがある。
- ・経営者（働き世代の自分たち）が倒れることは最大のリスクなので、商工会議所では健康への意識を高める活動をしている。会合後の夜遅くの食べ過ぎや飲み過ぎに問題意識を感じている。

### おたっしや部会

- ・自分の体を知る「かかりつけ医」がいる。
- ・10年以上同じ先生にかかっている。かかりつけ医は若い時から作っておくとよい。
- ・医療や健康面での安心な地域づくりは災害時の支え合いの体制づくりにつながる。
- ・緊急時の声かけや見守りには、日頃からの近所付き合いが大事。
- ・地区行事に子育て中の若い親子の参加が少ない。
- ・地区や公民館が行う防災訓練や3世代交流等の行事に積極的に参加し、交流が持てるようにしている。

## (2) 現状と課題

- ・成人期では、かかりつけ医を持つ人の割合が6割と他の年代と比べ低い状況です。健診の結果の見方など、自身の健康管理について相談できるかかりつけ医をもつことについて、健康相談や健康教室の場で今後も継続して周知する必要があります。
- ・高齢期では、健康面の気がかりに対し必要な情報がかかりつけ医から得ている人が6割と多く、健康管理や健康づくりについて必要な情報を得ることで救急時の対応に備えられるよう、医療と連携した普及啓発をする体制づくりが必要です。

- 子どもの頃から望ましい生活習慣を身につけ、健やかに発育することで、生活習慣病を予防し将来の健康につなげることができます。そのためには今後も継続して、関係機関が協力し合って各種健康教育などを開催し、子どもの健康づくりに取り組むことが必要です。
- 少子化・核家族化により、特に子育て世代の地域での交流が減少しています。ご近所づきあいを大切にする、地域活動に参加する等、一人一人が地域でのつながりを意識することに加えて、公民館や食生活改善推進協議会、消防団等の各種団体や組織の取り組みにおいても健康で安心な地域づくりを進める必要があります。
- 高齢化率が高く、糖尿病などの生活習慣病をもちながら地域で生活する人が増えています。特に糖尿病は合併症による生活の質の低下や医療費の増大につながります。地域全体で糖尿病の発症や重症化予防に取り組むため、糖尿病に関する普及啓発をする必要があります。
- 高齢期には、相談窓口である地域包括支援センターの認知度は約5割にとどまり、特に74歳までの前期高齢期においては低い状況です。今後も、困りごとの相談先としての周知を続け、早期に適切な機関へ繋げていくことが大切です。
- 障害や依存症など健康課題を持つ人は地域の中で孤立しがちのため、仲間づくりや社会参加を促進する集いの場づくりも必要です。

### (3) 具体的な取り組み

#### ① かかりつけ医を持ち、救急時の対応を身につけよう

自分でできること	学校・地域・職場等みんなのできること
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 健康管理について相談できるかかりつけ医を持ちます。</li> <li>• 救急時の対応を普段から情報収集しておきます。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 学校からの便りや公民館で救急時の対応や窓口について周知します。</li> <li>• 地域での自主防災や救急対応の講習会への参加を呼びかけます。</li> </ul>
行政でできること	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 救急時の対応方法や相談窓口の情報提供をします。</li> <li>• 医療機関と連携して健康に関する普及啓発をします。</li> <li>• 乳幼児相談・健康診査の場で事故予防について伝えます。</li> <li>• 緊急発信元登録の活用の周知を行います。</li> </ul>	

## ②学校・職場・地域で健康づくりに取り組もう

自分でできること	学校・地域・職場等みんなのできること
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 地域の行事には、近所で誘い合って積極的に参加します。</li> <li>• 地域に出向き、気の合う仲間を見つけます。</li> <li>• 介護予防教室を活用し、おたっしや度（からだ・足腰・頭・心の健康）の点検をします。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 子どもたちやその保護者を対象とした健康教室を実施します。</li> <li>• 自分が属している組織や団体の活動で健康づくりに取り組みます。</li> <li>• 地域で健康について考える機会をつくります。</li> <li>• 食生活改善推進員の活動を地域に広く伝えます。</li> </ul>
行政のできること	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 広報等で定期的に食生活改善推進協議会の活動をPRします。</li> <li>• 消防団、食生活改善推進協議会、公民館等の活動の場を活用し、出前健康講座を実施します。</li> <li>• 地域の組織団体や関係機関が実施している活動やサービスの紹介をします。</li> <li>• 学校や児童センターなどと協力・連携し、各種健康教室を実施します。</li> </ul>	

## ③みんなで支え合う地域をつくろう

自分でできること	学校・地域・職場等みんなのできること
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 家に閉じこもらず、積極的に親子で外に出かけ気の合う仲間を見つけます。</li> <li>• 日頃から近所同士声をかけ合って、気軽に相談できる関係づくりをします。</li> <li>• 地域活動・ボランティア活動に主体的に参加し、地域での役割を持ちます。</li> <li>• 日頃からSOSを発信できる相談窓口や身近な支援者を確認します。</li> <li>• 相談窓口を知り、必要な人に伝えます。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 困ったときの相談窓口を周知します。</li> <li>• 関係機関と協力して異世代が交流できる行事の実施や場をつくります。</li> <li>• 気軽に声をかけ、地域の行事に誘います。</li> <li>• 地域で遊べる・交流できる機会への参加を呼びかけます。</li> </ul>
行政のできること	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 親子で交流できる場の情報を提供します。</li> <li>• 地域子育て訪問事業を実施します。</li> <li>• 同じ健康課題を抱える仲間との出会いの場を設けます。（精神障害者回復者クラブ、お酒の問題に悩む方々のつどい、家族介護教室等）</li> <li>• 高齢者相談窓口（地域包括支援センター）を周知します。</li> <li>• 民生委員・独居高齢者見守り推進員等との連携で、高齢者の生活支障の対応を行います。</li> <li>• 認知症を有する人とその家族を理解し見守る認知症サポーターの養成講座を実施します。</li> <li>• 糖尿病に関する健康イベントを開催します。</li> <li>• 保健、医療、介護関係者を対象に糖尿病サポーター養成講座を実施します。</li> </ul>	

#### (4) 評価指標

##### ① かかりつけ医を持ち、救急時の対応を身につけよう

指標		現状	目標値	出典
かかりつけ医を持つ人の割合	幼児	93.0%	100%	平成30年度 生活習慣アンケート
	成人	60.6%	65%	平成30年度 特定健診受診者アンケート
小児救急電話相談（#8000）を知っている親の割合		89.9%	100%	平成30年度 3歳児健診アンケート
健康面で必要な情報を取得できる人の割合	高齢者	79.2%	85%	平成29年度 八幡浜市民の保健福祉 に関する意識調査
発信元登録世帯数		1,500 世帯	1,500 世帯	八幡浜消防署集計 (平成30.12月末)

##### ② 学校・職場・地域で健康づくりに取り組もう

指標		現状	目標値	出典
出前講座（健康教育）の実施回数	健康増進	17回	増加	平成30年度 地域保健事業報告
ここ1カ月の健康状態が良い人の割合	高齢者	9.6%	10%	平成29年度 八幡浜市民の保健福祉 に関する意識調査
地域の集まりなどに月に1回以上出かける人の割合	高齢者	-	20%	
就業、または何らかの地域活動をしている割合	高齢者	-	50%	

##### ③ みんなで支え合う地域をつくろう

指標		現状	目標値	出典
住んでいる地区の主任児童委員を知っている人の割合	3~5カ 月児の保 護者	93.9%	100%	平成30年度すくすく 教室アンケート
相談窓口（地域包括支援センター）を知っている人の割合	高齢者	47.2%	60%	平成29年度 市民の保健福祉に関する 意識調査報告書
認知症サポーター養成講座受講者数		5,878人	6,500 人	平成30年度 全国キャラバンメイト連 絡協議会

# ライフステージごとの取り組み

乳幼児期

学童期

そうてや！  
元気が一番！  
安心のまち  
八幡浜

## おいしく食べたい！

- 1 「栄養・食生活」
  - (1) バランスのよい食事をしよう
    - ① 3食食べよう
    - ② 適量をとろう
- 2 「歯・口の健康」
  - (1) いつまでも自分の歯でおいしく食べよう
    - ① プロケアを受けよう
    - ② セルフケアを身につけよう
    - ③ よく噛んで食べよう



食育教室(保育所・幼稚園、小)

歯びかびか教室

歯みがき教室(保育所・幼稚

## いきいきと過ごしたい！

- 1 「運動・身体活動」
  - (1) 自分に合った運動・身体活動の習慣を身につけよう
- 2 「生活習慣病予防」
  - (1) 定期的に健診を受けよう
  - (2) 自分に合った健康づくりに取り組もう
  - (3) 禁煙に取り組もう
  - (4) 適量飲酒を心がけよう

- ・ 妊婦一般健康診査
- ・ 妊婦歯科健康診査
- ・ 新生児聴覚検査
- ・ 乳児一般健康診査
- ・ 乳幼児相談  
(4か月、7か月、10か月、2歳)
- ・ 1歳6か月児健診
- ・ 3歳児健診



## こころ豊かに暮らしたい！

- 1 「こころの健康・休養」
  - (1) ストレスと上手く付き合い、生活を楽しもう
    - ① 誰かに相談しよう
    - ② 心の病気に対する理解を深めよう
    - ③ 自分にあった休養をとろう

産後ケア事業

育児サークル支援



思春期ふれあい

中学生への性教育

高校生ピアカウン

発達相談・発達支援事業

## 安心して暮らしたい！

- (1) かかりつけ医を持ち、救急時の対応を身につけよう
- (2) 学校・職場・地域で健康づくりに取り組もう
- (3) みんなで支え合う地域をつくろう

- ・ 母子手帳の交付、妊婦相談
- ・ こんにちは赤ちゃん訪問事業
- ・ 地域子育て訪問事業



予防接種

思春期

青年期

壮年期

高齢期



定期検診

園、小中学校、高校)

斤・幼稚園・小学校)



歯周病検診



食育コンクール(4歳～一般)

おたっしゃ男性料理教室

健幸フェスタ

若年者健診 → 特定健診 → 後期高齢者健診

結果返し会、特定保健指導

がん検診、肝炎ウイルス検診、骨粗しょう症検診

病態栄養相談、にこにこ栄養相談

はつらつ体操すすめ隊リーダー研修会  
はつらつ体操教室・地域版介護予防教室・介護予防教室

出前健康相談・健康教育



地域自殺対策強化事業

れあい体験教室

ゲートキーパー養成講座

介護予防教室  
(心の健康講座)

性教育講座

精神相談・お酒と心の悩み相談

高校生のための  
カウンセリング講座

精神障害者回復者クラブ

お酒の問題に悩む方々のつどい

精神障害者家族のつどい

総合相談・地域ケア会議

八幡浜市糖尿病サポーター養成講座・糖尿病性腎症重症化予防治療費助成事業

認知症サポーター養成講座・家族介護教室

家庭訪問

78歳安否確認訪問事業

接種

インフルエンザ、肺炎球菌予防接種

## 第5章 計画の推進

### 1 計画の推進体制

#### (1) 計画の周知

計画を広く市民に周知するため、広報やホームページなどを通じて公表します。

また、ダイジェスト版を作成して計画のPRを図り、市民一人ひとりが主体的に健康づくりに取り組めるよう、市民の健康意識を高めます。

#### (2) 推進体制

健康づくり運動をすすめるにあたっては、ヘルスプロモーションの考え方にに基づき、市民参画により、みんなで支え合い・声をかけ合い、気軽に取り組み、生活の質を高めていくことが大切です。

そのため、市民、関係団体、行政などがそれぞれの役割を担い、協働して健康づくりをすすめていきます。

#### ◆ 計画の推進体制のイメージ ◆

木に栄養を与える



#### (3) 計画の評価

本計画の進捗状況を定期的に評価・点検していくために、策定機関である「八幡浜市健康づくり推進協議会」および「健康づくり計画策定ワーキング部会」を開催し、意見を聞き、随時適切に見直しを行いながら進行管理していきます。



# 資料編

## 2次計画評価指標の達成状況

【評価】 ◎ 目標に達した ○ 改善傾向にある △ 変わらない × 悪化している

(1) おいしく食べたい！

注) 基準値は策定時の数値

指標		基準値	最終値	評価	目標値	
栄養・食生活	朝食を毎日食べる人	幼児	96.2%	96.8%	△	100%
		小学生	92.2%	93.2%	○	100%
		中学生	86.7%	86.9%	△	100%
	おやつ時間を決めている家庭	1歳6カ月児	76.5%	78.1%	○	90%
	夕食後に間食(3食以外の夜食)をとることが週に3回以上ある人	成人	15.2%	15.9%	×	12.0%
	就寝前2時間以内に夕食をとることが週に3回以上ある人	成人男性	13.0%	21.3%	×	10.0%
		成人女性		9.5%		
	毎食野菜をとる人	成人男性	55.4%	55.1%	△	60.0%
		成人女性	57.6%	58.5%		60.0%
3食食べている人	高齢者	94.3%	87.6%	×	98.0%	
歯・口の健康	3歳でむし歯がない人	3歳児	76.9%	86.7%	◎	80%
	12歳児の1人平均う歯(むし歯)数	中学生	1.99本	1.3本	◎	1.5本
	夕食後に毎日歯をみがく人	幼児	88.1%	89.3%	○	95
		小学生	83.5%	80.8%	×	90
		中学生	76.9%	82.5%	○	90
	定期的(年1~2回)に歯石除去・歯面清掃を受ける人	成人男性	15.8%	21.4%	◎	20.0%
		成人女性	23.0%	32.3%		25.0%
	歯周病検診受診率		7.9%	6.7%	×	10.0%
	歯の健康維持に心がけている人	高齢者	86.5%	82.4%	×	90.0%
しっかり噛めている人	高齢者	63.8%	53.1%	×	67.0%	

## (2) いきいきと過ごしたい!

指標		基準値	最終値	評価	目標値	
運動・ 身体活動	週に3回以上運動やスポーツをしている人(体育の授業を除く)	小学生	69.7%	84.9%	◎	75.0%
	1日30分以上の軽く汗をかく運動を週2回以上、1年以上実施している人	成人	34.2%	37.8%	○	40.0%
	日常生活において歩行又は同等の身体活動を1日1時間以上実施している(仕事を含む)人	成人	67.6%	63.8%	×	75.0%
	散歩などの運動を毎日している人	高齢者	43.0%	31.3%	×	45.0%
	はつらつ介護予防体操を週1回以上している人	高齢者	5.4%	4.7%	△	10.0%
生活習慣 病予防	3歳児健診における肥満度 15%以上の児	3歳児	5%	7.9%	×	4%
	小学校5年生の中等度・高度肥満児	小学生	6.0%	4.6%	◎	5%

指標		基準値	最終値	評価	目標値	
生活習慣病 予防	男性のメタボリックシンドローム基準該当者	成人男性	20.2%	24.7%	×	15.0%
	特定健康診査受診率	成人	25.2%	31.1%	◎	30.0%
	胃がん検診受診率	成人	9.6%	8.7%	×	20.0%
	肺がん検診受診率	成人	12.2%	12.7%	△	20.0%
	大腸がん検診受診率	成人	14.6%	13.5%	×	20.0%
	子宮がん検診受診率	成人	16.4%	14.1%	×	20.0%
	乳がん検診受診率	成人	17.1%	15.7%	×	20.0%
	がん検診(胃・肺・大腸・子宮頸・乳)精密検査受診率	成人	77.2%	93.7%	◎	85.0%
	ここ1ヵ月の健康状態のよい人	高齢者	18.3%	9.6%	—	25.0%
1年以内に健康診断を受けた人	高齢者	67.2%	68.4%	○	75.0%	

## (3) こころ豊かに暮らしたい！

指標		基準値	最終値	評価	目標値	
こころの健康・休養	困ったり悩んだ時に、気軽に相談できる人がいる人	小学生	92%	90.2%	×	95%
		中学生	81.7%	89.8%	◎	85%
	午前中、「ねむい」と感じる人がたびたびある人	小学生	57.2%	41%	◎	50%
		中学生	71.9%	62.6%	◎	65%
	男性のストレスを解消(軽減)する手段を持っている人の割合	成人	74.4%	73.5%	△	80.0%
	睡眠による休養がとれている人の割合	成人	73.7%	72.1%	×	80.0%
	生活を楽しんでいる人	高齢者	55.7%	52.5%	×	60.0%
	役割のある人	高齢者	90.6%	85.4%	×	93.0%
嗜好	妊娠中の喫煙率	妊婦	2.5%	0.5%	○	0
	妊娠中の飲酒率	妊婦	5.1%	1.7%	○	0
	成人の喫煙率	成人男性	22.7%	22.1%	△	20.0%
		成人女性	2.9%	2.8%		1.5%
	現在、タバコを習慣的に吸っていない人	高齢者	93.7%	92.5%	△	95.0%
	分煙を実施している公共施設		34 ヲ所	37 ヲ所	◎	増やす
	男性の多量飲酒者(1日2合以上)の割合	成人男性	18.8%	18.6%	△	15.0%
	女性の適正飲酒者(1日1合未満)の割合	成人女性	79.4%	89.3%	◎	85.0%
適量飲酒(飲酒日1日あたり1合未満)している人	高齢者	77.8%	76.8%	△	80.0%	

## (4) 安心して暮らしたい！

指標		基準値	最終値	評価	目標値	
相談や医療体制等	かかりつけ医を持つ人	幼児	94.6%	93%	×	100%
		20～64歳	62.0%	60.6%	×	65.0%
		65歳以上				
	小児救急電話相談(#8000)を知っている人	幼児	—	89.9%	—	100%
	相談窓口(地域包括支援センター)を知っている人	高齢者	57.3%	47.2%	×	60.0%
	認知症サポーター養成講座受講者数		4,910人	5,878人	◎	5,500人
	消防署発信元登録世帯数		1,236世帯	1,500世帯	◎	1,500世帯

八幡浜市健康づくり推進協議会 委員名簿

	所属機関（役職名）	氏 名
1	八幡浜医師会（会長）	清水 久和
2	八幡浜市歯科医師会（会長）	高岡 元文
3	八幡浜保健所（所長）	竹内 豊
4	八幡浜市学校保健部会（顧問）	繁樹 篤
5	八幡浜市老人クラブ連合会（会長）	二宮 優
6	八幡浜市社会福祉協議会（副会長）	菊池 省三
7	八幡浜市女性団体連絡協議会（副会長）	魚崎 祿三
8	八幡浜市食生活改善推進協議会（会長）	藤渕 定代
9	八幡浜市公民館連絡協議会（副会長）	二宮 成計
10	八幡浜市スポーツ協会（会長）	河野 信
11	八幡浜市保育協議会（会長）	赤坂 千津

第3次八幡浜市健康づくり計画策定ワーキング部会名簿

部会	所属機関	氏名
母子部会	八幡浜市食生活改善推進協議会	曾我 澄子
	母親代表	山本 美枝
	母親代表	泉 美和
	主任児童委員	菊池 洋子
	保育所	萩森 朝香
	養護教諭部会	藤堂 薫
	養護教諭部会	菊池 文瀬
	学校栄養教諭	佐藤 有香
成人部会	西宇和農業協同組合青壮年同志会	二宮 正敏
	西宇和農業協同組合女性部	西川 久美
	八幡浜市食生活改善推進協議会	中川 つる美
	八幡浜商工会議所青年部	栗田 晃志
	八幡浜市消防団本部	菊池 信行
	八幡浜市公民館連絡協議会主事部会	濱田 和美
おたっしや部会	八幡浜市食生活改善推進協議会	二宮 明美
	八幡浜市老人クラブ連合会	和田 泰則
	見守り推進員	平家 美和子
	サロン関係者	松本 ツネコ
	公民館	高砂 将二
	地区社会福祉協議会	菊池 泰樹
	八幡浜市社会福祉協議会	前川 恵美子
	八幡浜市地域おこし協力隊	田邊 隆久

### 第3次 八幡浜市健康づくり推進計画策定の経過

#### (1) 八幡浜市健康づくり推進協議会

	実施日	議題
第1回	令和元年 7月19日	<ul style="list-style-type: none"> <li>・八幡浜市健康づくり推進協議会委員委嘱</li> <li>・会長、副会長選出</li> <li>・第2次八幡浜市健康づくり計画の取り組みと成果について</li> <li>・第3次八幡浜市健康づくり計画(案)について</li> </ul>
第2回	令和2年 1月15日	<ul style="list-style-type: none"> <li>・第3次八幡浜市健康づくり計画策定経過報告</li> <li>・第3次八幡浜市健康づくり計画(案)について</li> </ul>
第3回	令和2年 月 日	

#### (2) ワーキング部会

##### 【母子部会】

	実施日	議題
第1回	令和元年9月25日	<ul style="list-style-type: none"> <li>・第2次八幡浜市健康づくり計画の取り組み・成果報告</li> <li>・健康づくりの現状について</li> </ul>
第2回	令和元年10月31日	<ul style="list-style-type: none"> <li>・健康づくりのために各分野(個人、地域、行政)でしていることや出来ることについて</li> </ul>

##### 【成人部会】

	実施日	議題
第1回	令和元年9月26日	<ul style="list-style-type: none"> <li>・第2次八幡浜市健康づくり計画の取組みと成果報告</li> <li>・各団体における健康づくりの現状報告</li> </ul>
第2回	令和元年10月15日	<ul style="list-style-type: none"> <li>・健康づくりのために今後できること、取り組んでほしいこと(個人・地域・行政)</li> </ul>

##### 【おたっしや部会】

	実施日	議題
第1回	令和元年9月27日	<ul style="list-style-type: none"> <li>・第2次八幡浜市健康づくり計画の取り組みと成果報告</li> <li>・目標に沿った課題の検討</li> </ul>
第2回	令和元年10月28日	<ul style="list-style-type: none"> <li>・高齢者の現状と取り組み ～はつらつ介護予防体操、口腔体操の紹介～</li> <li>・食、運動、口腔の「こうなったらいいな！」の意見交換</li> </ul>

