健康みよし21（第２次計画）

平成 27 年度～36 年度

みよし市

ごあいさつ

本市は、愛知県内でも「若いまち」ではありますが、高齢化率は年々高くなり、特に 75 歳以上の割合の増加が著しくなると見込まれています。今後、高齢化が進んで行く中で、働き盛り世代である市民が、元気な高齢者であるための取組みについて、10 年・20 年の長期的な方向性をもち健康づくりを推進していく必要があると感じております。

本市では、平成 13 年度に生涯を通じた健康づくり計画として「健康みよし２１（以下、第１次計画）」を策定し、健康で生き活きと喜びあえるまちをめざし健康づくり事業を推進し、平成 25 年度には、これまでの健康づくり事業の最終評価を行いました。

こうした中、国が第４次健康づくり対策として「健康日本２１（第２次）」を策定し、愛知県が「健康日本２１あいち新計画」を策定し、健康寿命の延伸、健康格差の縮小、社会環境の整備の他ＣＯＰＤ等の新たな視点が盛り込まれました。

本市におきましても第１次計画の評価の結果と国・県の新たな視点を踏まえ、健康寿命の延伸と健康格差の縮小をめざし、「健康みよし２１（第２次計画）」を策定しました。

この計画には、「心身ともに健やかな成長」「健康づくりによる健康寿命の延伸」「疾病の発症予防と重症化予防の徹底」「社会で健康を支えるための健康づくりの推進」の４つの重点目標を定め、みよし市総合計画との整合性を図りながら、市民一人ひとりが主体的に健康づくりできるよう推進してまいります。

本計画の策定にあたり、ご協力いただいた関係者の皆様に心よりお礼申し上げるとともに、関係機関、関係団体におかれましては推進にご協力いただきますようお願い申し上げます。

平成２７年３月

みよし市長　小野田　賢治

目　次

第１章　計画の策定にあたって

１　計画の趣旨 …… ３
２　健康づくりの推進方法 …… ４
３　計画の期間 …… ５
４　計画の体系 …… ６

第２章　みよし市の現状

１　人口と世帯数 …… ９
２　出生と死亡の状況 …… 11
３　医療費と介護費の状況 …… 14

第３章　計画の基本理念

１　健康づくりの長期的な方向性 …… 19

第４章　健康づくりへの取り組み

１　心身ともに健やかな成長 …… 23
２　健康づくりによる健康寿命の延伸 …… 40
３　疾病の発症予防と重症化予防の徹底 …… 59
４　社会で健康を支えるための健康づくりの推進 …… 66

資料編

１　計画の目標指標一覧 …… 71
２　市民・行政の取り組み一覧 …… 83
３　計画の策定体制 …… 89
４　「健康みよし 21」アンケート調査票（平成 25 年） …… 92

第１章　計画の策定にあたって

第１章　計画の策定にあたって

１　計画の趣旨

健康で暮らすことは、すべての人の願いです。これまでの健康づくりは、一人ひとりが自らの生活習慣の改善に取り組むことができるよう、様々な機会づくりや啓発・情報提供等を行ってきました。しかし、人々の生活習慣は、個人の努力だけで改善できる部分と、そうでない部分とがあります。たとえば、自らの生活習慣を働き方との関係から考えようとすれば、職場の環境の影響を排除できません。また、健康づくりの資源にアクセスできる環境に差がある場合、それは健康格差として人々の健康に影響を及ぼすことにも着目されています。また、近年では、地域や社会における人間関係が良好であることが、人々の健康状態にも良い影響を与えることがわかってきています。

こうしたことから、国の新しい健康日本 21 では、「健康寿命の延伸と健康格差の縮小」が目標として設定されました。これまでの、栄養・食生活、身体活動・運動、休養・こころの健康、喫煙、飲酒、歯・口腔の健康などの生活習慣の改善に加えて、健康を守るための社会環境の整備や改善などが新たな視点として盛り込まれてきています。

本市はこれまで、平成 13 年度に策定した「健康みよし 21（以下「第 1 次計画」とする。）」を中心に、様々な施策を進めてきました。第 1 次計画の結果や、国や県の新たな視点を踏まえながら、本市における新しい健康づくり施策を進めていくため、この第 2 次計画を策定します。

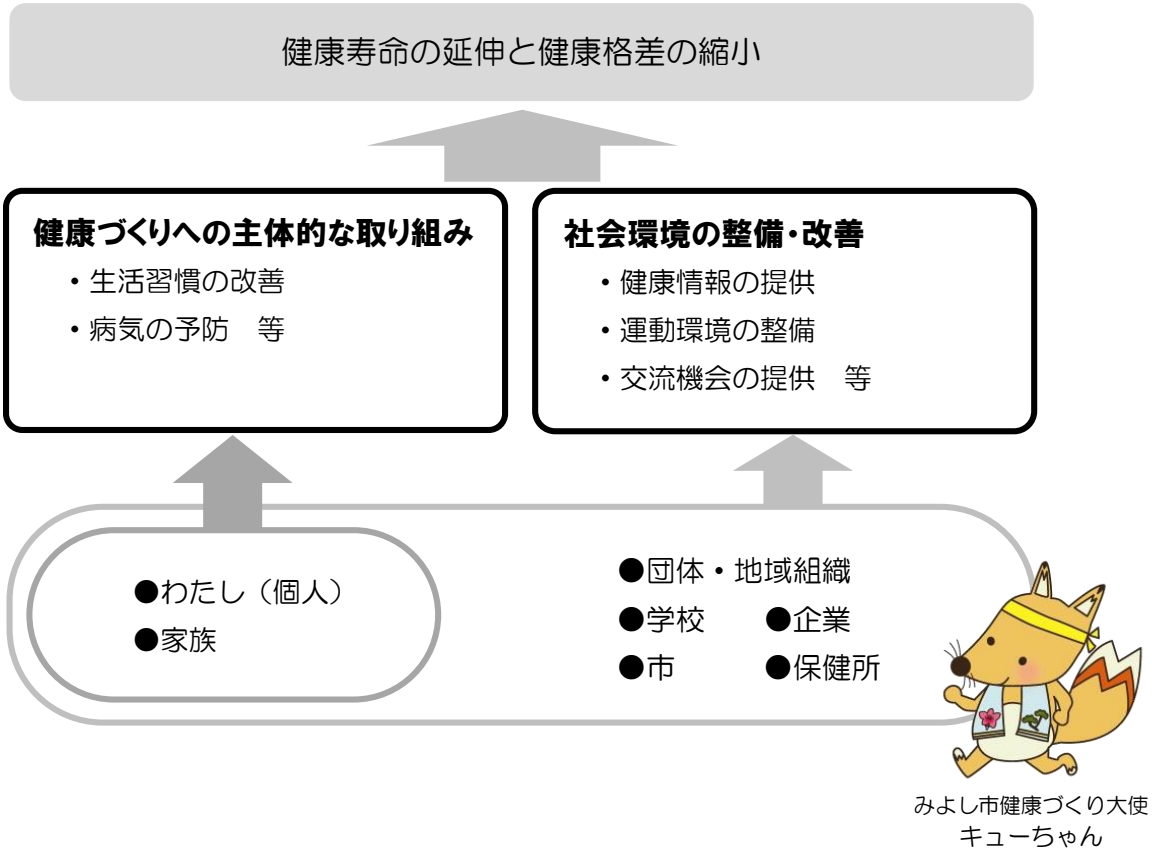
２　健康づくりの推進方法

「わたし」や「家族」にできることは、すすんで実行する！

「自分の健康は自分でつくる」という考えの下で、健康づくりを主体的に実践していくことが大切であることは、これまでどおりです。「わたし」や「家族」にできる健康づくりには積極的に取り組みましょう。

社会環境の改善には「みんなで」取り組む！

社会環境の整備や改善には、みんなで取り組むことが大切です。特に、各団体や地域組織、学校など、多様な組織がそれぞれの立場で健康づくりに取り組むことを通じて社会環境の改善をめざしましょう。

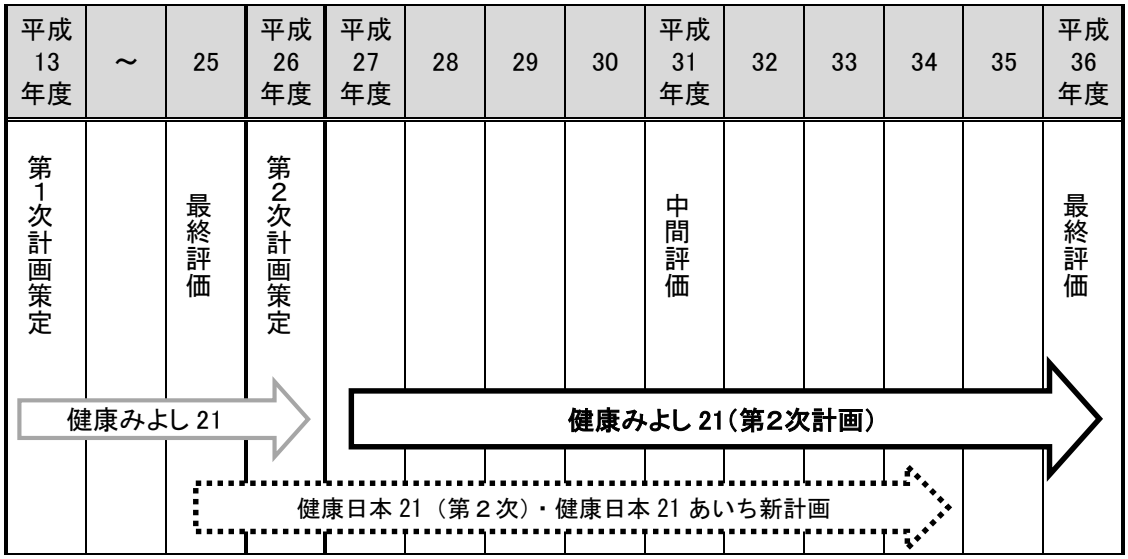


みよし市健康づくり大使
キューちゃん

３　計画の期間

この計画は、平成 27 年（2015 年）度を初年度とし、平成 36 年（2024 年）度を目標年度とする 10 年計画です。

５年後の平成 31 年度をめどに中間評価を実施し、社会情勢の変化などを踏まえ、必要に応じて計画の見直しを行います。



４　計画の体系

＜基本目標＞

健康寿命の延伸と健康格差の縮小

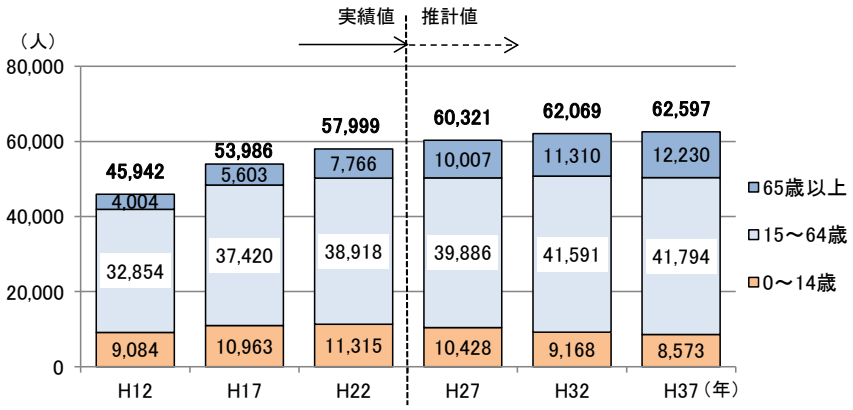
＜重点目標＞	＜ライフステージ＞	＜重点施策＞
１　心身ともに健やかな成長	妊娠・出産期	生活習慣の基礎づくり
		育児不安軽減のための支援
		安らかな妊娠・出産への支援
	乳幼児期	生活習慣の確立
		子育て支援事業の充実
		疾病予防のための指導の充実
	学齢期	健康的な生活習慣の実践
		喫煙・飲酒の防止
２　健康づくりによる健康寿命の延伸	成人期 高齢期	栄養・食生活指導の充実
		身体活動・運動の推進
		休養・こころの健康の推進
		喫煙・飲酒に関する生活習慣の改善
		歯・口腔保健事業の充実
		介護予防対策の充実
３　疾病の発症予防と重症化予防の徹底	成人期 高齢期	疾病についての知識の普及
		健康診査の充実
４　社会で健康を支えるための健康づくりの推進		地区組織活動の育成及び活動の充実・地域の相互扶助による健康づくりの推進

第２章　みよし市の現状

１　人口と世帯数

- 本市の人口は増加を続けており、現在は６万人に迫り、平成 37 年には 62,597 人になると見込まれます。
- 年齢３区分別でみると、高齢者人口（65 歳以上）は増加を続け、平成 12 年の 4,004 人から、平成 37 年には３倍以上の 12,230 人になると見込まれます。一方、年少人口（０～14 歳）は今後減少していくと見込まれます。
- 本市の高齢化率は、国・県よりも低い値で推移していますが、今後も上昇を続け、特に 75 歳以上の割合の増加が著しくなると見込まれます。平成 37 年には 75 歳以上の割合は 11.2%に達し、65～74 歳の割合（8.3%）を上回ると見込まれます。

図２－１　みよし市の人口の推移と将来推計



※太字は合計人数

資料：平成 12・17・22 年は住民記録（各年 10 月１日現在）、
平成 27・32・37 年はコーホート要因法を用いた推計値

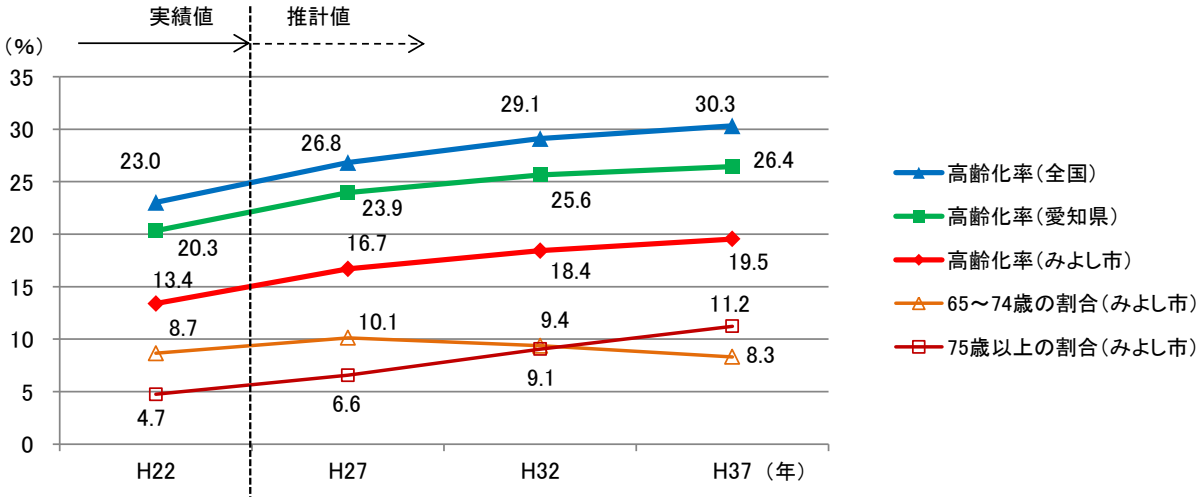
表２－１　みよし市の 65 歳以上人口の推移

単位：人

	平成 22 年	平成 27 年	平成 32 年	平成 37 年
65 歳以上人口	7,766	10,007	11,310	12,230
（再掲）65～74 歳	5,018	6,071	5,751	5,200
（再掲）75 歳以上	2,748	3,936	5,559	7,030

資料：平成 22 年は住民記録（10 月１日現在）、平成 27・32・37 年はコーホート要因法を用いた推計値

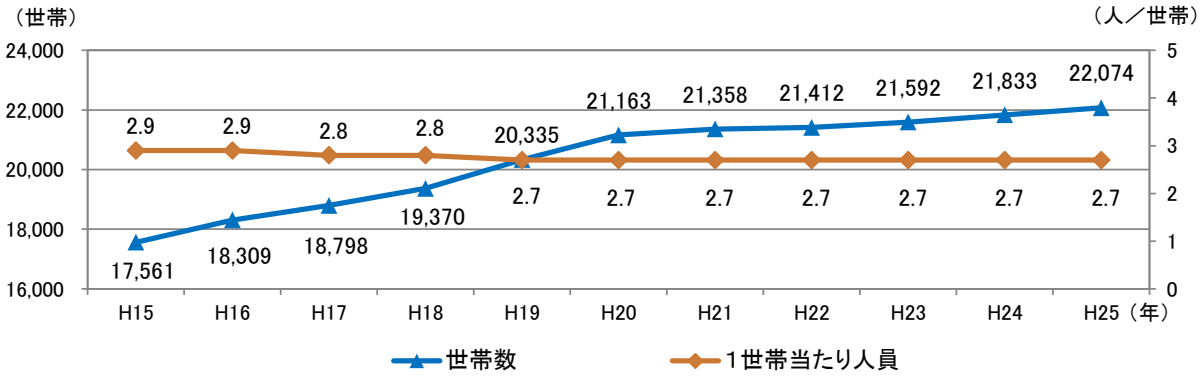
図２－２　国・県・みよし市の高齢化率の推移と将来推計



資料：平成 22 年の国・県は国勢調査、市は住民記録（10 月１日現在）、
平成 27・32・37 年の国は国立社会保障・人口問題研究所「日本の将来推計人口（平成 24 年１月推計）」、
県は同「日本の地域別将来推計人口（平成 25 年３月推計）」、市はコーホート要因法を用いた推計値

- 本市の世帯数は、年々増加を続けています。一方、１世帯当たりの人員数は、平成 19 年以降は 2.7 人のまま横ばいで推移しています。

図２－３　みよし市の世帯数及び１世帯当たり人員の推移

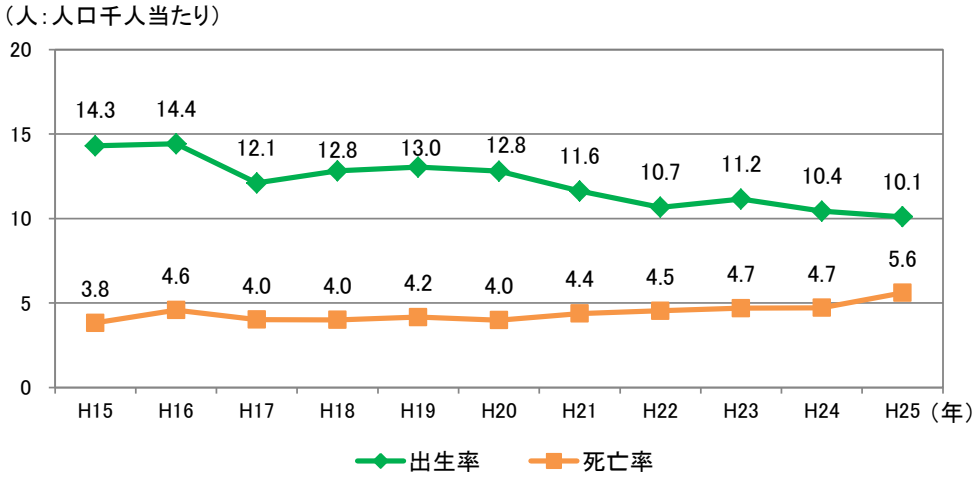


資料：「みよしの統計」（各年４月１日現在）

２　出生と死亡の状況

- 本市の出生率は、過去 10 年間でゆるやかに減少しています。一方、死亡率はゆるやかに増加しています。
- 平成 25 年の出生率をみると、市（10.1）は国（8.2）や県（9.2）と比べて高くなっています。また、同年の死亡率をみると、市（5.6）は国（10.1）や県（8.6）と比べて低くなっています。

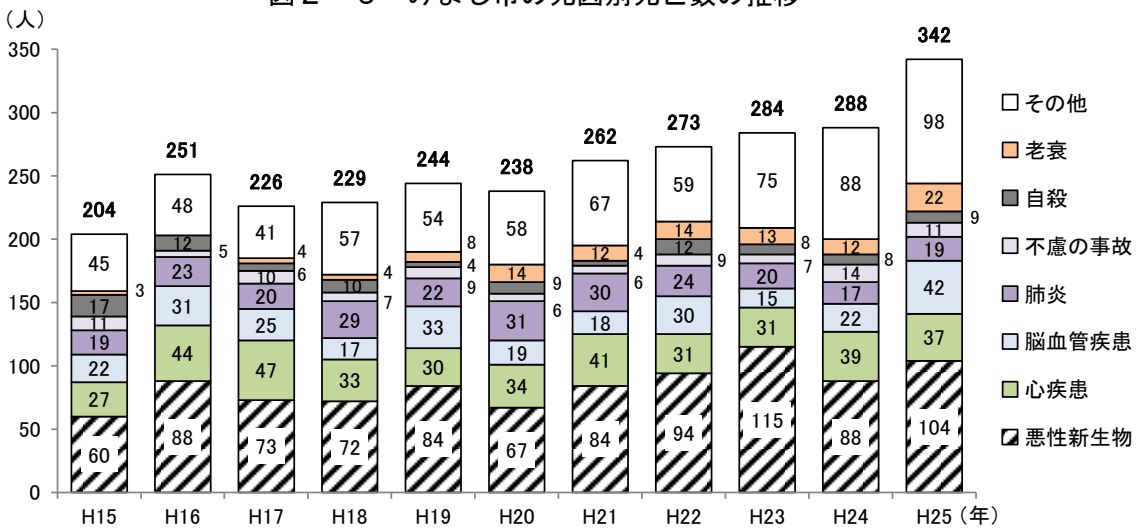
図２－４　みよし市の出生率と死亡率の推移



資料：愛知県衛生年報、平成 25 年は愛知県衣浦東部保健所

- 市の死因別死亡数の推移をみると、「悪性新生物」が死因の約３割を占め、また、「心疾患」「脳血管疾患」を含めると半数以上の死因が生活習慣病となっています。

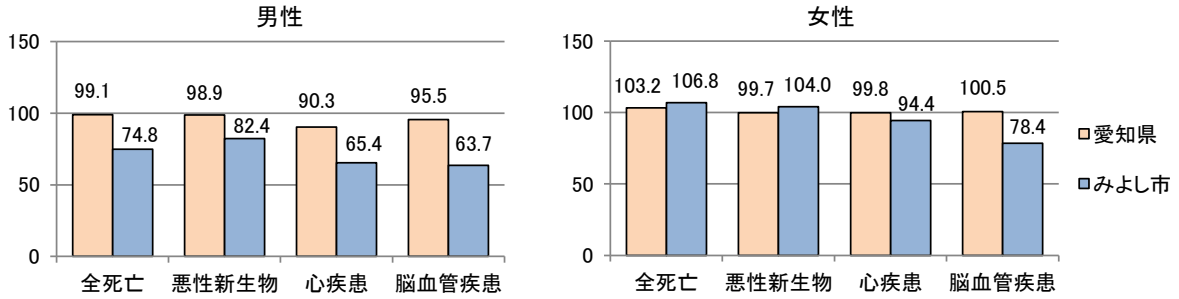
図２－５　みよし市の死因別死亡数の推移



資料：愛知県衣浦東部保健所

・ 悪性新生物・心疾患・脳血管疾患の標準化死亡比（ベイズ推定値）※をみると、悪性新生物で本市の女性は全国の平均（100）を上回っていますが、それ以外は全国及び県の平均を下回っています。特に心疾患・脳血管疾患について本市の男性の標準化死亡比は 60 台と低くなっています。

図２－６　県・みよし市の標準化死亡比

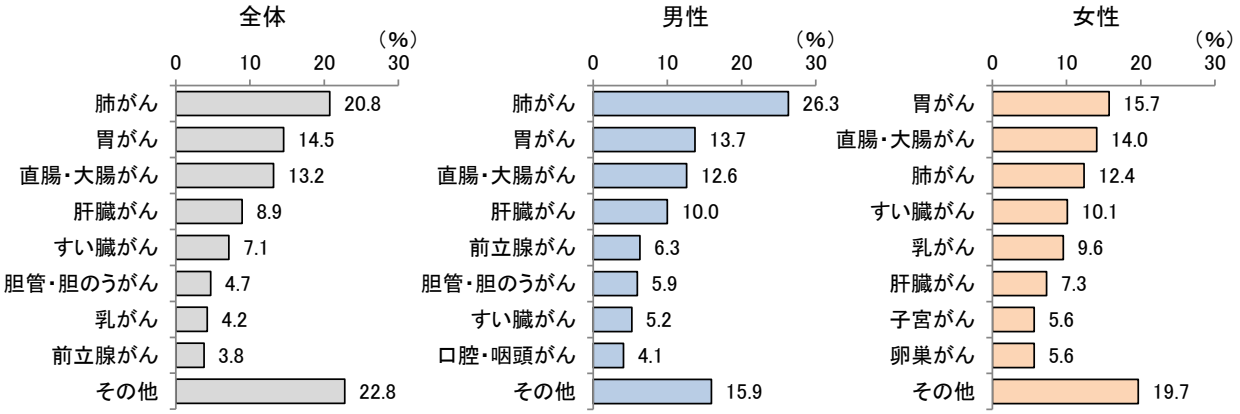


資料：人口動態保健所・市区町村別統計（平成 20～24 年）

※標準化死亡比（ベイズ推定値）：基準死亡率（人口 10 万対の死亡数）を対象地域に当てはめた場合に、計算により求められる期待される死亡数と実際に観察された死亡数とを比較するもの。全国の平均を 100 としており、標準化死亡比が 100 を超える場合は全国の平均より死亡率が高いと判断され、100 未満の場合は死亡率が低いと判断される。ベイズ推定値は、地域間比較や経年比較に耐えうる、より信頼性の高い指標を求めるため、出現数の少なさに起因する偶然変動の影響を減少させた推定値。

・ がんによる部位別の死亡率の順位をみると、1 位肺がん(20.8%)、2 位胃がん(14.5%)、３位直腸・大腸がん(13.2%)となっています。性別でみると、男性では肺がん(26.3%)、女性では胃がん（15.7%）による死亡率が最も高くなっています。

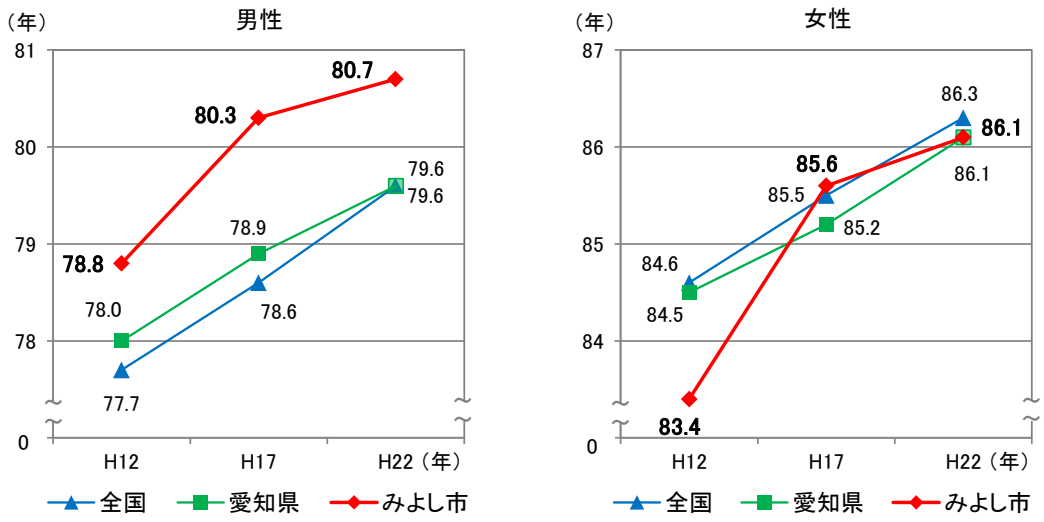
図２－７　みよし市の部位別がんの死亡数割合



資料：愛知県衛生年報（平成 20～24 年）

・ 本市の平均寿命は男女ともに延びています。特に男性の平均寿命は、国・県の値を約１年上回っています。

図２－８　国・県・みよし市の平均寿命の推移

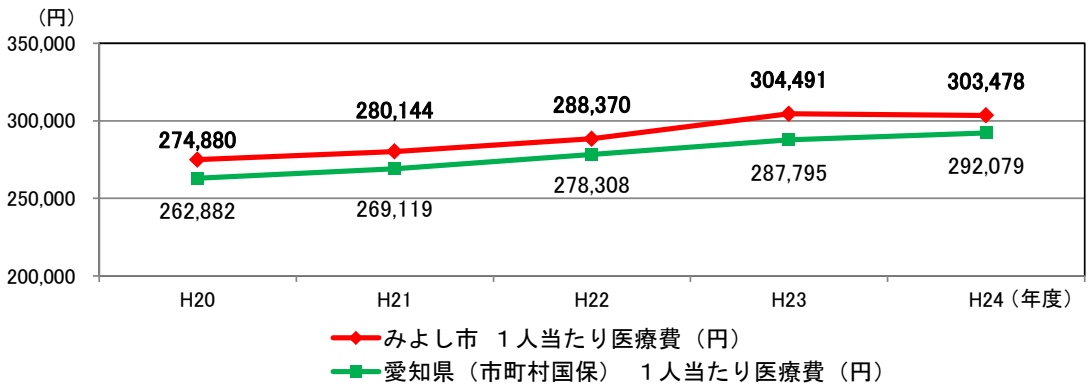


資料：市は厚生労働省「市区町村別生命表」、国・県は「愛知県民の平均余命」

３　医療費と介護費の状況

・ 本市の国民健康保険加入者の１人当たりの医療費は、県（市町村国保）の値を上回って推移しており、平成 24 年度では 303,478 円となっています。

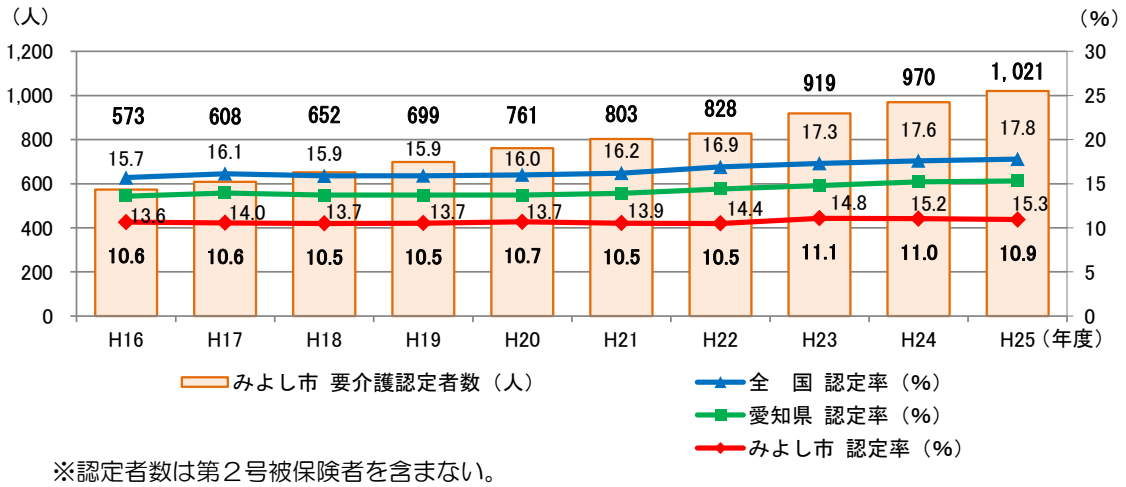
図２－９　県・みよし市の１人当たり医療費の推移



資料：保険年金課

・ 本市の要介護認定者数は増加を続けていますが、本市の第１号被保険者の認定率は国や県よりも低い値で推移しています。

図２－10　みよし市の要介護認定者数及び国・県・みよし市の認定率の推移



※認定者数は第２号被保険者を含まない。
資料：厚生労働省「介護保険事業状況報告」（各年度末現在）

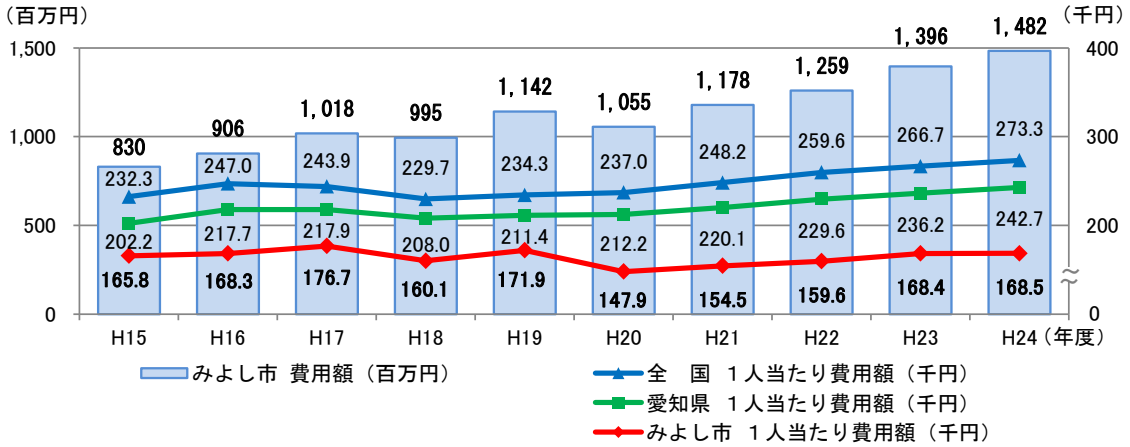
表２－２　みよし市の第１号被保険者数・要介護認定者数及び国・県・みよし市の認定率の推移

		H16 年度	H17 年度	H18 年度	H19 年度	H20 年度	H21 年度	H22 年度	H23 年度	H24 年度	H25 年度
みよし市	第1号被保険者数（人）	5,381	5,759	6,214	6,645	7,133	7,627	7,889	8,290	8,795	9,334
	要介護認定者数（人）	573	608	652	699	761	803	828	919	970	1,021
	認定率（%）	10.6	10.6	10.5	10.5	10.7	10.5	10.5	11.1	11.0	10.9
愛知県	認定率（%）	13.6	14.0	13.7	13.7	13.7	13.9	14.4	14.8	15.2	15.3
全　国	認定率（%）	15.7	16.1	15.9	15.9	16.0	16.2	16.9	17.3	17.6	17.8

※認定者数は第２号被保険者を含まない。
資料：厚生労働省「介護保険事業状況報告」（各年度末現在）

・ 本市の第１号被保険者の介護給付費用額は増加を続けていますが、１人当たりの費用額は国や県よりも低い値で推移しています。

図２－11　みよし市の介護給付費用額及び国・県・みよし市の１人当たり費用額の推移



資料：厚生労働省「介護保険事業状況報告」年報

表２－３　みよし市の第１号被保険者数・介護給付費用額及び国・県・みよし市の１人当たり費用額の推移

		H15 年度	H16 年度	H17 年度	H18 年度	H19 年度	H20 年度	H21 年度	H22 年度	H23 年度	H24 年度
みよし市	第1号被保険者数（人）	5,006	5,381	5,759	6,214	6,645	7,133	7,627	7,889	8,290	8,795
	介護給付費用額（百万円）	830	906	1,018	995	1,142	1,055	1,178	1,259	1,396	1,482
	1人当たり費用額（千円）	165.8	168.3	176.7	160.1	171.9	147.9	154.5	159.6	168.4	168.5
愛知県	1人当たり費用額（千円）	202.2	217.7	217.9	208.0	211.4	212.2	220.1	229.6	236.2	242.7
全国	1人当たり費用額（千円）	232.3	247.0	243.9	229.7	234.3	237.0	248.2	259.6	266.7	273.3

※費用額は総数（第２号被保険者分を含む）。

資料：厚生労働省「介護保険事業状況報告」年報

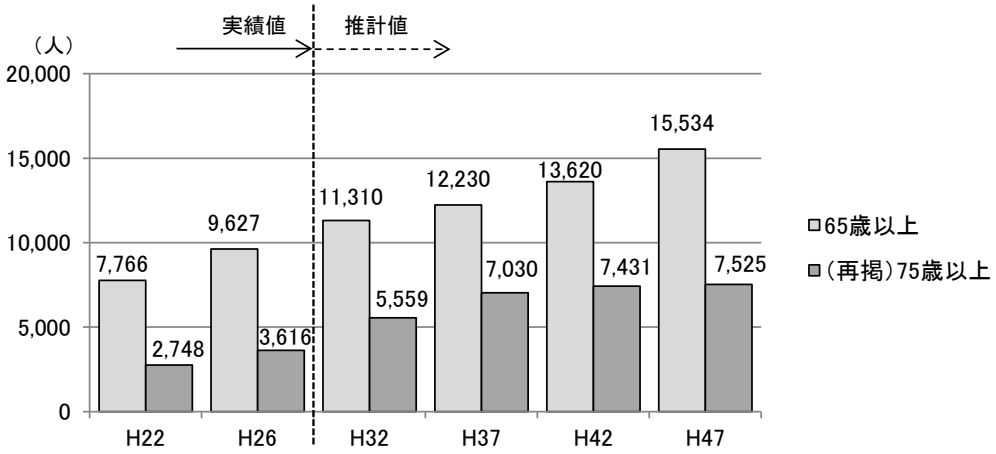
第３章　計画の基本理念

第３章　計画の基本理念

１　健康づくりの長期的な方向性

本市は、国・県と比較して高齢化率は低く推移していますが、75 歳以上の高齢者については増加が著しく、平成 22 年と比較して、15 年後の平成 37 年には 2.56 倍に、25 年後の平成 47 年には 2.74 倍になると見込まれます。

図３－１　みよし市の高齢者人口の推移と将来推計



資料：平成 22・26 年は住民記録（各年 10 月１日現在）、
平成 32・37・42・47 年はコーホート要因法を用いた推計値

今後高齢化が進んでいくなかで、平成 22 年に働き盛り世代である市民が将来元気な高齢者となっているためには、市民の主体的な健康づくりに加え、健康づくりが安心・安全に実践できる場（健康づくり支援施設）の整備が重要です。

長期的な施策の方向

働き盛り世代から高齢者までの市民一人ひとりが主体的な健康づくりを安心・安全に実践できるように、個人の健康状態に応じた専門的な支援が受けられる場（健康づくり支援施設）の整備を推進します。

本市では、働き盛り世代から高齢者までの市民が、個人の健康状態や体力に応じた健康増進プログラムや専門スタッフによる指導・助言等の支援を受けることができるような環境の整備など、将来の少子高齢化に対応できる「福祉・医療・介護」のあり方を含めた10年後、20年後の長期的な視野に立ち、各担当部門と連携して、推進していきます。

第４章 健康づくりへの取り組み

１　心身ともに健やかな成長

妊娠・出産期

（１）生活習慣の基礎づくり

＜現状・課題＞

- 妊娠中の喫煙は、妊娠合併症（早産・自然流産等）のリスクを高めるだけでなく、低出生体重児や乳幼児突然死症候群のリスクにもなります。また、妊娠中の飲酒も、胎児性アルコール症候群や発育障害等の原因となっています。喫煙や飲酒が妊婦及び胎児に及ぼす影響については、どの値以下なら安全かがわからないため、妊娠中の喫煙率・飲酒率はともにゼロとすることが求められています。
- 妊娠中の喫煙率は 2.0%と多くはありませんが、「たばこの害について知っている人」は 90.8%にとどまり、100%に届いていません※。胎児へ及ぼす害の周知が必要です。
- 妊婦と胎児の健康のためにも、妊娠中から栄養バランスのとれた正しい食生活を送ることが必要です。
- 妊娠中と出産後は、口腔内環境やホルモンバランスの変化により、むし歯や歯肉炎等、口の中のトラブルが起きやすくなります。また、妊婦が重度の歯周病にかかると、低体重児出産・早産のリスクが高くなるため、口の中を清潔に保つ必要があります。

※妊娠届出書（平成 25 年度）

市民の取り組み

- たばこを吸わないようにします。
- お酒を飲まないようにします。
- バランスのよい食事をするよう心がけます。
- 口の中の変化を知り、自分に合った方法で手入れをします。

行政の取り組み

- たばこ・アルコールが胎児へ及ぼす害を周知します。
- 妊娠中からのバランスのよい食事や食の大切さについて周知・啓発します。
- 妊娠による口の中の変化や、歯みがきなど手入れの方法について周知・啓発します。

目標指標

項目	対象	現状値※2	目標値
妊娠中の喫煙をなくす。（妊娠届出書）※1	妊娠・出産期	2.0%	0%
妊娠中の飲酒をなくす。（妊娠届出書）	妊娠・出産期	0.5%	0%

※1 （　　）はデータソース
※2 現状値は特記なき場合平成 25 年（度）の数値

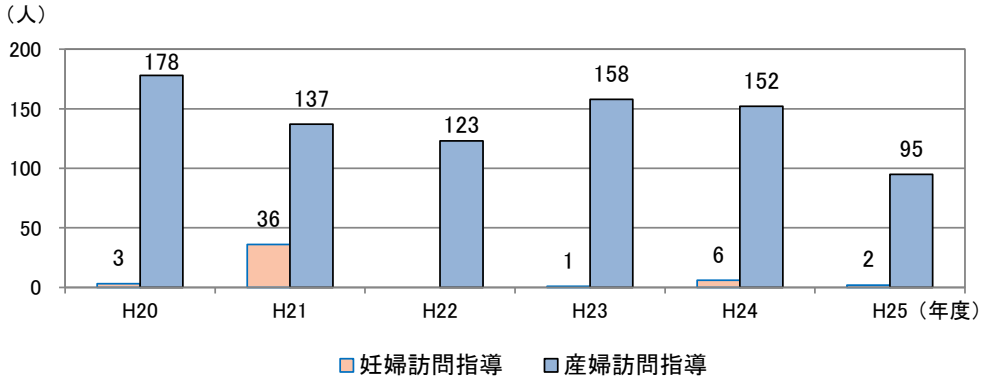
（２）育児不安軽減のための支援

＜現状・課題＞

- 妊産婦が抱える、育児に関する様々な不安を軽減するためには、訪問による指導や、教室による育児知識の周知、仲間づくり等をきめ細かに行うことが必要です。また、特に妊娠期からの支援が必要な特定妊婦※については、虐待防止の視点からも、関係機関と連携しながら支援を行う必要があります。
- 生後４か月までの乳児のいる家庭に、子育て支援課と連携をとり、全戸訪問をしています。順調な発育と育児不安軽減のための支援が必要です。

※特定妊婦：出産後の子どもの養育について、出産前において支援を行うことが特に必要と認められる妊婦のことをいう。妊娠中から家庭環境におけるハイリスク要因を特定できる妊婦であり、具体的には、不安定な就労等の収入基盤が安定しないことや、家族構成が複雑、親の知的・精神的障がいなどで育児困難が予想される場合などがある。

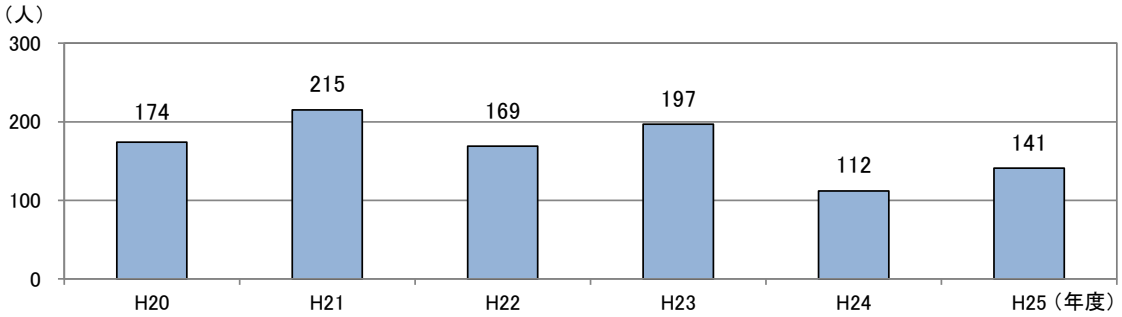
図４－１　妊産婦訪問指導の実施者数（延人数）の推移



資料：健康推進課

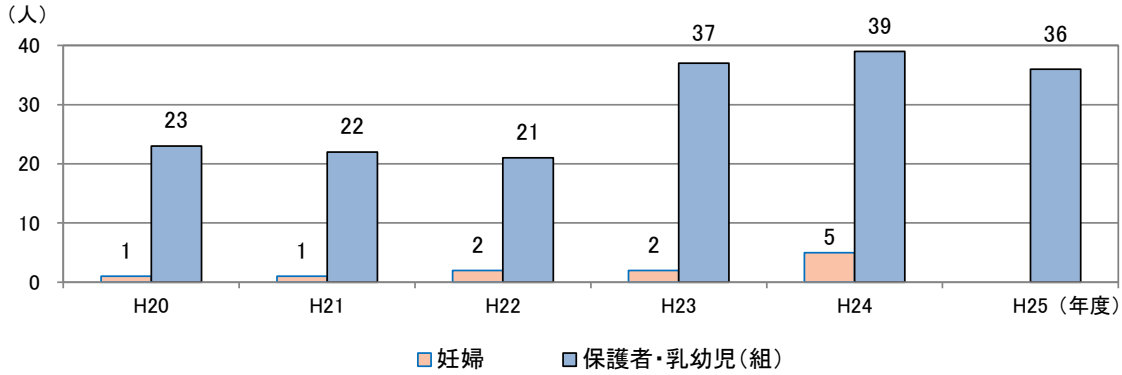
- また、安心して妊娠・出産・育児期が迎えられるように本市が実施しているパパママ教室についても、近年参加者が減少しています。相談体制の充実とともに、こうした母親同士の交流の機会の充実も必要です。多胎交流の教室についても、参加者数は横ばいに推移しており、平成 25 年度は妊婦の参加がありませんでした。より一層、多胎妊婦への教室周知が必要です。

図４－２　パパママ教室の参加延人数の推移



資料：健康推進課

図４－３　多胎交流支援事業の参加延人数の推移



資料：健康推進課

市民の取り組み

- 不安や悩みはひとりで悩まず誰かに相談します。
- 子育ての工夫やイメージを持つために教室に参加するよう努めます。

行政の取り組み

- 妊娠中や産後の不安を軽減できるよう支援します。
- 子育てに関する知識の普及や仲間づくりのために教室を開催します。

目標指標

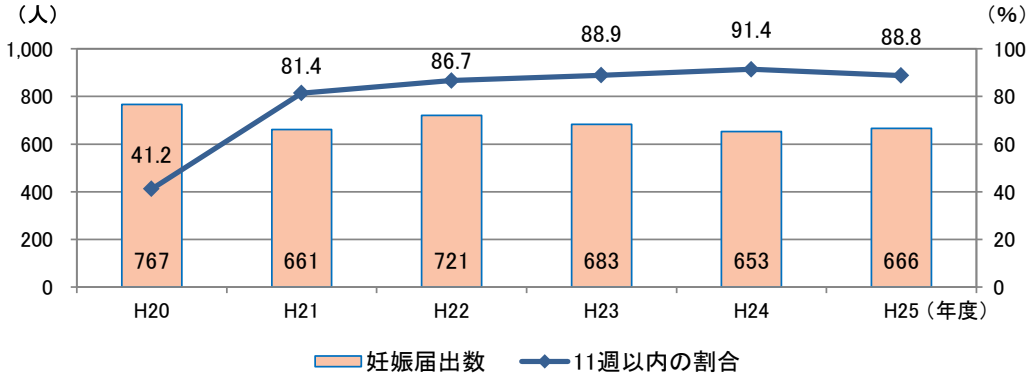
項目	対象	現状値	目標値
順調な発育と育児不安軽減のための生後４か月までの赤ちゃん訪問の充実（こんにちは赤ちゃん訪問、母子訪問）	妊娠・出産期	97.8%	100%
特定妊婦への保健指導実施（特定妊婦保健指導事業）	妊娠・出産期	－	100%

（３）安らかな妊娠・出産への支援

＜現状・課題＞

- 妊娠届出数は、近年減少傾向にありますが、うち妊娠 11 週以内の届出数の割合は増加しており、90%前後で推移しています。
- 少子化対策、子育て支援対策として、不妊検査及び不妊治療にかかる費用の一部を助成し、妊娠を希望する人を支援しています。

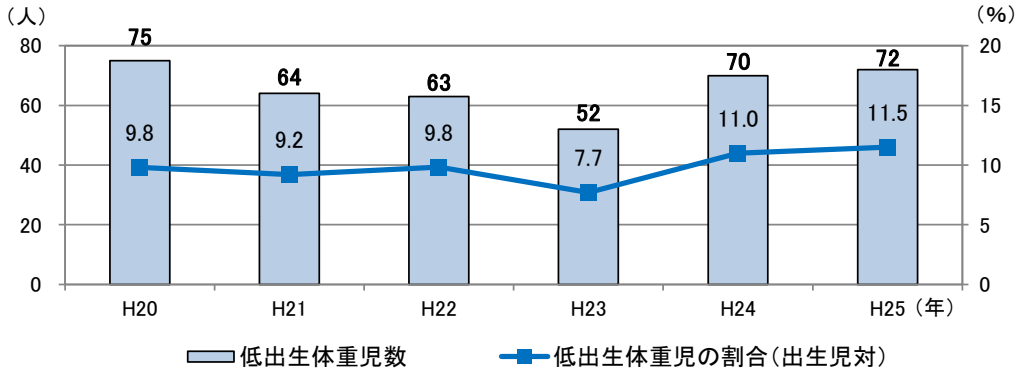
図４－４　妊娠届出数の推移



資料：健康推進課

- 全出生数中の低出生体重児の割合は 10%前後で推移しています。平成 24 年以降は 11%を超え、県（9.8%）と比べて高い傾向にあります。

図４－５　低出生体重児の推移



資料：愛知県衛生年報、平成 25 年は愛知県衣浦東部保健所

市民の取り組み

- 早めに母子健康手帳の交付を受け、定期的に妊産婦健康診査を受けます。
- 妊産婦歯科健康診査を受診し、歯と口の健康状態を確認するよう努めます。

行政の取り組み

- 妊娠を希望する人を支援します。
- 妊産婦健康診査の推進を図ります。
- 妊娠中の適切な体重増加について周知します。
- 妊産婦歯科健康診査の推進を図ります。
- 妊婦と歯周病の関係について知識の普及に努めます。

目標指標

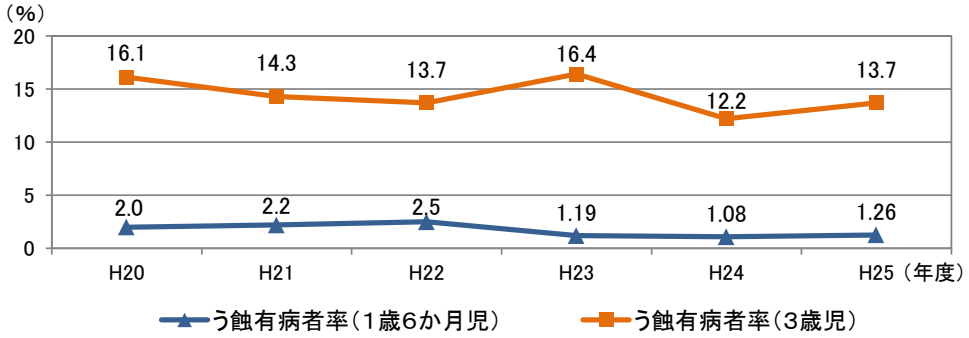
項目	対象	現状値	目標値
全出生数中の低出生体重児の割合の減少	妊娠・出産期	11.5%	9.6%以下
【再掲】特定妊婦への保健指導実施（特定妊婦保健指導事業）	妊娠・出産期	－	100%

（４）生活習慣の確立

＜現状・課題＞

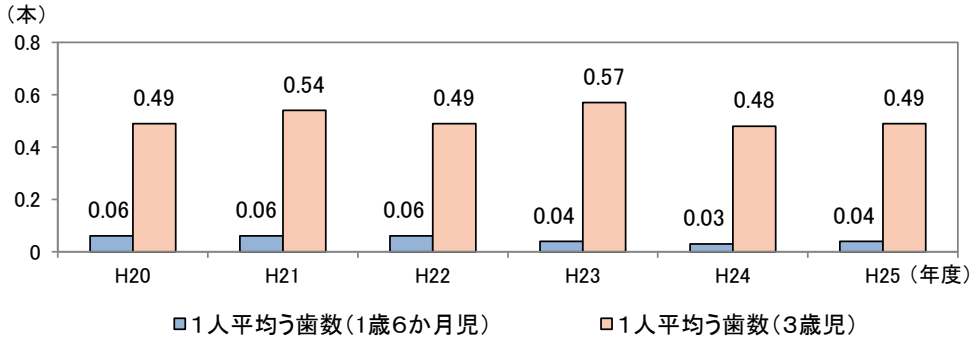
- 乳幼児期の食習慣は成人期の食習慣に大きく影響を与えるため、この時期に望ましい食習慣を身につけ、将来にわたって実践していけるようにすることが重要です。規則正しい生活を送るためにも朝食は大切であり、家族と一緒に食事をすることは、栄養バランスや食育の観点からも望まれています。
- 乳幼児歯科健康診査の結果をみると、う蝕有病者率と１人当たりの平均う歯数は、３歳児では１歳６か月児の約 10 倍になっています。毎日の仕上げ磨きや健康的な食習慣等を早期に確立するための支援が必要です。
- 家族との共食や歯みがきのほか、早寝・早起き・朝ごはん等、規則正しい生活習慣を乳幼児期のうちから確立することが、学齢期・成人期以降の生活習慣につながり、生涯を通じた健康づくりに役立ちます。

図４－６　乳幼児歯科健康診査におけるう蝕有病者率の推移



資料：健康推進課

図４－７　乳幼児歯科健康診査における１人平均う歯数の推移



資料：健康推進課

市民の取り組み

- 朝食を家族で食べるよう心がけます。
- 早寝・早起きの習慣をつけます。
- 甘いお菓子や飲み物を控え、毎日仕上げ磨きをします。

行政の取り組み

- 朝食の大切さについて周知・啓発します。
- 家族で食事をすることの大切さを周知します。
- 早寝・早起きの大切さについて周知します。
- むし歯予防のための健康的な生活習慣について周知します。

目標指標

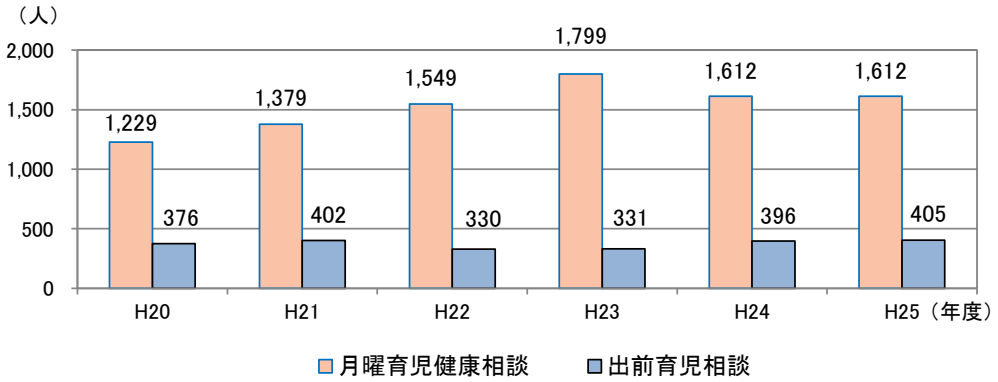
項目	対象	現状値	目標値
３歳児で朝食を欠食する児の割合の減少（３歳児健康診査）	乳幼児期	5.3%	０%
むし歯のない３歳児の割合の増加（３歳児健康診査）	乳幼児期	86.3%	90%
３歳児で午後１０時以降に就寝している児の割合の減少（３歳児健康診査）	乳幼児期	26.4%	15%以下

（５）子育て支援事業の充実

＜現状・課題＞

- 子どもの健やかな成長のためには、周囲の支援も必要です。育児や健康についての相談体制の整備、子どもの事故予防のための知識の提供が必要です。
- 育児相談利用者数は、増加傾向にあります。定期的に利用されている方が増えており、さらに利用しやすい相談体制を整えることが必要です。
- 子育て中の母親が安心して育児ができるためには、子育てに関する相談ができることが大切です。育児相談や教室は、子育て支援を視点において、関係機関と連携しながら取り組む必要があります。

図４－８　月曜育児健康相談・出前育児相談の利用延人数の推移



資料：健康推進課

市民の取り組み

- 家族で一緒に食事をするよう心がけます。
- 子どもの事故予防に取り組みます。
- ひとりで不安を抱え込まないように心がけます。
- 子どもと過ごす時間を大切にします。
- 子どもの歯の健康について知識を身に付けます。
- 子どもの健康診査を受けます。

行政の取り組み

- 離乳食など子どもの成長に応じた食事が進められるよう支援します。
- 子どもの事故予防について周知します。
- 子どもの成長発達に応じた育児相談を実施します。
- 子どもの歯の健康について個別相談を実施します。
- 子どもの健康診査の推進を図ります。

目標指標

項目	対象	現状値	目標値
ゆったりとした気分で子どもと接することができる人の割合の増加（３・４か月、１歳６か月児、３歳児健康診査）	乳幼児期	78.8%	80%以上
風呂場のドアを乳幼児が自分で開けることができないよう工夫している家庭の割合（１歳６か月児健康診査）	乳幼児期	58.4%	60%以上
子育てについて相談相手のいる母親の割合の増加（３・４か月児健康診査）	乳幼児期	97.7%	100%

乳幼児期

（６）疾病予防のための指導の充実

＜現状・課題＞

- 乳幼児期から学齢期に至るまでの子どもの疾病予防のためには、予防接種が有効な手段となります。２歳までにＭＲの接種を受けた児の割合は 100%に達していますが※、１歳６か月までに接種する児の割合は 87.4%となっています。より多くの子どもに対して早期に実施できるよう取り組む必要があります。
- 乳幼児の受動喫煙の機会をなくすために、受動喫煙による害について広く周知していく必要があります。
- むし歯のない３歳児の割合は増加傾向にありますが、１歳６か月児健康診査以降むし歯が急増してしまいます。むし歯発生リスクが高い生活習慣や、効果的な仕上げ磨きの方法等について広く周知・啓発が必要です。

※予防接種実施状況報告（平成 25 年度）

市民の取り組み

- 疾病予防のため予防接種を受けるよう努めます。
- 感染症を予防する知識を持ち、実践に努めます。
- 子どもに受動喫煙をさせないようにします。
- 定期的に歯科健康診査やフッ化物塗布を受け、むし歯予防に努めます。

行政の取り組み

- 予防接種を実施します。
- 感染症に関する情報を提供します。
- 受動喫煙の害を周知します。
- むし歯予防のための健康的な生活習慣や、歯のみがき方について指導します。
- フッ化物の効果について周知するとともに、フッ化物塗布の機会を設けます。

目標指標

項目	対象	現状値	目標値
子育て中の家庭における同居家族の喫煙者の割合の減少（３・４か月、１歳６か月児、３歳児健康診査）	乳幼児期	37.8%	20%以下
【再掲】むし歯のない３歳児の割合の増加（３歳児健康診査）	乳幼児期	86.3%	90%
１歳までにＢＣＧを接種する児の割合（予防接種実施状況報告）	乳幼児期	80.5%	98%
１歳６か月までにＭＲを接種する児の割合（定期予防接種）	乳幼児期	87.4%	90%

学齢期

（７）健康的な生活習慣の実践

＜現状・課題＞

- 子どもの頃から健やかな生活習慣を身につけ、生涯にわたって健康な生活習慣を継続できることは、心身の発育や生活習慣病予防のためにも重要です。
- 朝食を「ほとんど食べない」中学生は、5.0%となっていますが、「毎日食べる」ことができていない中学生が 16.7%おり、今後の課題となっています。
- １日１回も家族と一緒に食事をしていない中学生は、11.1%となっています。家族と一緒に食べることはバランスのよい食事や望ましい食習慣の確立にもつながります。欠食・孤食をなくし、望ましい食習慣を身につけるための支援が必要です。

図４－９　朝食の摂取状況（中学生）

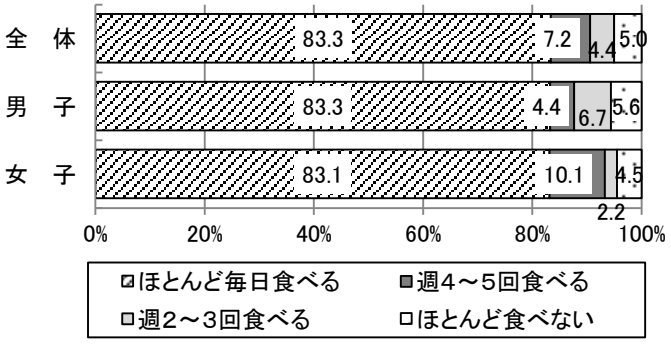
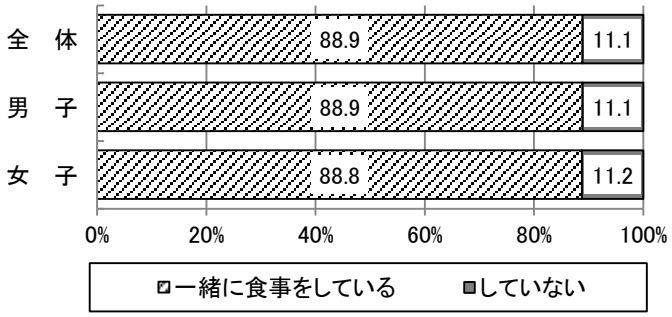


図４－10　１日１回以上の家族との食事の有無（中学生）



資料：「健康みよし21」アンケート調査（平成 25 年度）

- 歯肉炎を有する中学生（14 歳）は 11.5%であり※1、国（5.29%）や県（8.0%）※2と比べて高くなっています。歯肉炎についての歯科保健教育や正しい歯のみがき方の指導を実施し、自身で口の中の健康管理ができるよう支援が必要です。

※1 地域歯科保健業務状況報告（平成 25 年度）
※2 文部科学省「学校保健統計調査」（平成 25 年度）

市民の取り組み

- 朝食を食べます。
- 家族で一緒に食事をするよう心がけます。
- 自分の口の中に関心を持つよう心がけます。
- 自分に合った歯のみがき方を身に付け、毎日きちんと歯みがきをします。
- 早寝・早起きをします。

行政の取り組み

- 朝食の大切さについて周知・啓発します。
- むし歯や歯肉炎について知識の普及・啓発に努めます。
- 早寝・早起きの大切さについて周知します。

目標指標

項目	対象	現状値	目標値
朝食を欠食する人の割合の減少（アンケート）	学齢期	5.0%	3.0%
１日に１回は食事を家族等２人以上で食べている人の割合の増加（アンケート）	学齢期	88.9%	90%以上
14 歳児（中学３年生）で歯肉炎を有する人の割合の減少（地域歯科保健業務状況報告）	学齢期	11.5%	5.7%

学齢期

（８）喫煙・飲酒の防止

＜現状・課題＞

- 中学生における過去１年間に喫煙経験のある生徒は 2.2%、過去１年間に飲酒経験のある生徒は 12.8%となっています。未成年の喫煙・飲酒は０%となっていないため、対策を進めていく必要があります。また、喫煙が身体に及ぼす悪影響について知っている中学生は、87.8%にとどまっています。未成年の喫煙・飲酒をなくすためにも、喫煙や飲酒の与える害について、家族やまわりの大人にも周知していく必要があります。

図４－11　過去１年間の喫煙経験の有無（中学生）

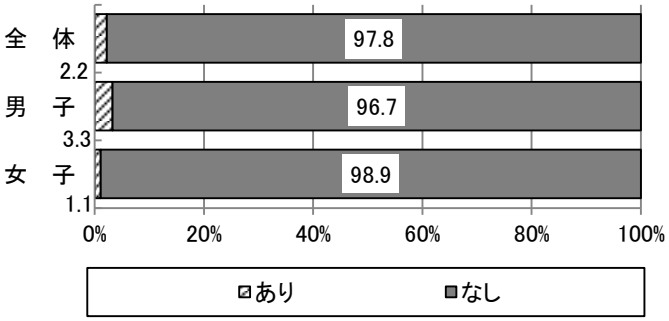


図４－12　喫煙の身体への悪影響の認知度（中学生）

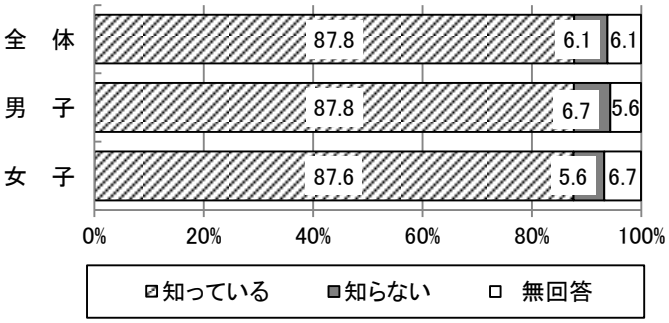
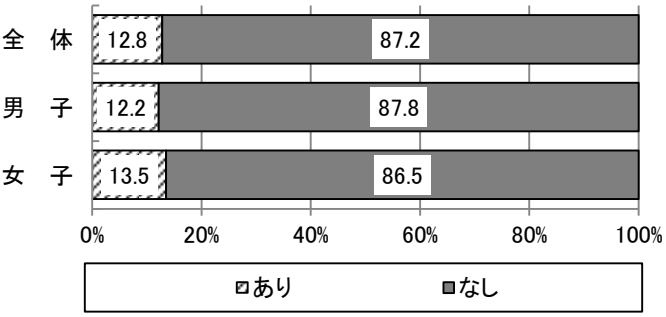


図４－13　過去１年間の飲酒経験の有無（中学生）



資料：「健康みよし21」アンケート調査（平成 25 年度）

市民の取り組み

- 未成年はたばこを吸わない・吸わせないようにします。
- 未成年はお酒を飲まない・飲ませないようにします。
- たばこは子どものいるところで吸わないようにします。
- たばこやお酒の身体への影響について学ぶよう努めます。

行政の取り組み

- 学童に向けて、たばこ・アルコールの害を知らせます。
- 家族に向けて、受動喫煙・アルコールの害を周知します。

目標指標

項目	対象	現状値	目標値
未成年の喫煙をなくす。（アンケート）	学齢期	2.2%	0%
喫煙が身体へ及ぼす悪影響を知っている人の割合の増加（アンケート）	学齢期	87.8%	100%
未成年の飲酒をなくす。（アンケート）	学齢期	12.8%	0%

みよし市健康づくり大使
キューちゃん

２　健康づくりによる健康寿命の延伸

成人期・高齢期

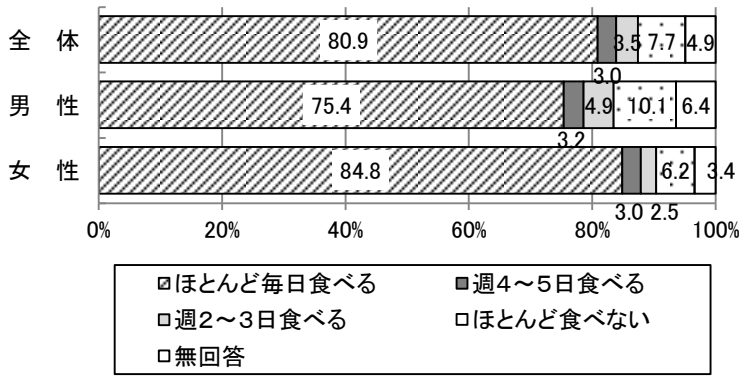
（１）栄養・食生活指導の充実

＜現状・課題＞

- 栄養・食生活は、生命を維持し、子どもたちの健やかな成長や人々が健康で幸福な生活を送るために欠くことのできない営みであり、多くの生活習慣病予防のほか、生活の質の向上や社会機能の維持向上の観点からも重要です。
- 朝食を「ほとんど食べない」人は 7.7%となっており、第１次計画の中間評価と比較して増加しています。
- 主食・主菜・副菜を１日２回以上食べることが「ほとんど毎日」の人は 41.0%であり、国（68.1%）※1、県（62.1%）※2 と比べて低い状況となっています。主食・主菜・副菜をそろえた食事は良好な栄養バランスや栄養状態につながるとされており、啓発やバランスのよい望ましい食事への改善に向けての支援が必要です。
- 高齢者のうち低栄養傾向（BMI20 以下）の割合は 20.3%となっています。高齢期における良好な食生活は生活の質のみならず、身体機能を維持し、生活機能の自立を確保する上でも重要です。高齢者のやせ・低栄養は要介護及び総死亡のリスク要因であり、低栄養状態の予防・改善は重要です。今後、後期高齢者が増加することからも高齢期の適切な食についての知識の普及などの対策が必要です。

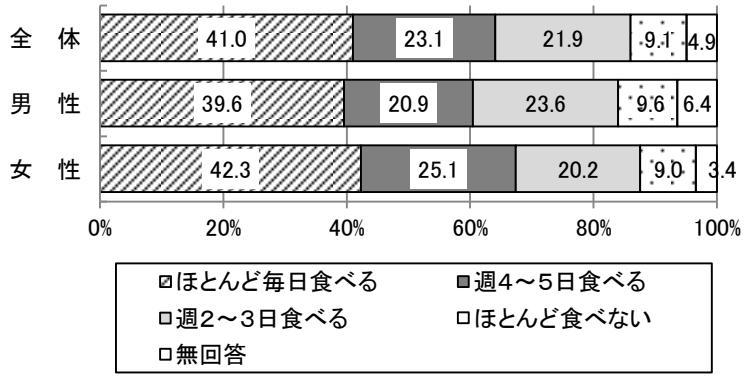
※1　内閣府「食育の現状と意識に関する調査」（平成 23 年度）
※2　愛知県「生活習慣関連調査」（平成 24 年度）

図４－14　朝食の摂取状況（成人）



資料：「健康みよし21」アンケート調査（平成 25 年度）

図４－15　１日に２回以上主食・主菜・副菜をそろえて食べる頻度（成人）



資料：「健康みよし21」アンケート調査（平成 25 年度）

市民の取り組み

- 成人期　朝食を食べるよう努めます。
- 成人期　主食・主菜・副菜をそろえるよう心がけます。
- 高齢期　１日３食、バランスのよい食事を心がけます。

行政の取り組み

- 成人期　食に関する知識を普及・啓発します。
- 成人期　バランスのよい食事への改善を支援します。
- 高齢期　低栄養の予防についての知識の普及に努めます。

目標指標

項目	対象	現状値	目標値
朝食を欠食する人の割合の減少（アンケート）	成人期	7.7%	7.0%
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が１日２回以上の日がほとんど毎日の人の割合の増加（アンケート）	成人期	41.0%	60%
低栄養傾向高齢者（ＢＭＩ20 以下）の割合の増加の抑制（特定健康診査、後期高齢者健康診査）	高齢期	20.3%	20.3%以下

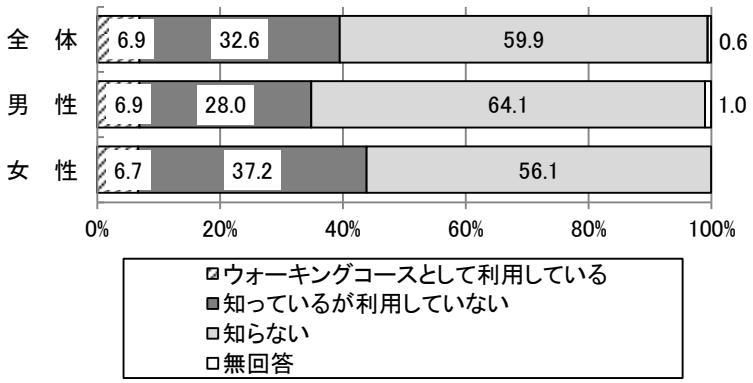
みよし市健康づくり大使
キューちゃん

（２）身体活動・運動の推進

＜現状・課題＞

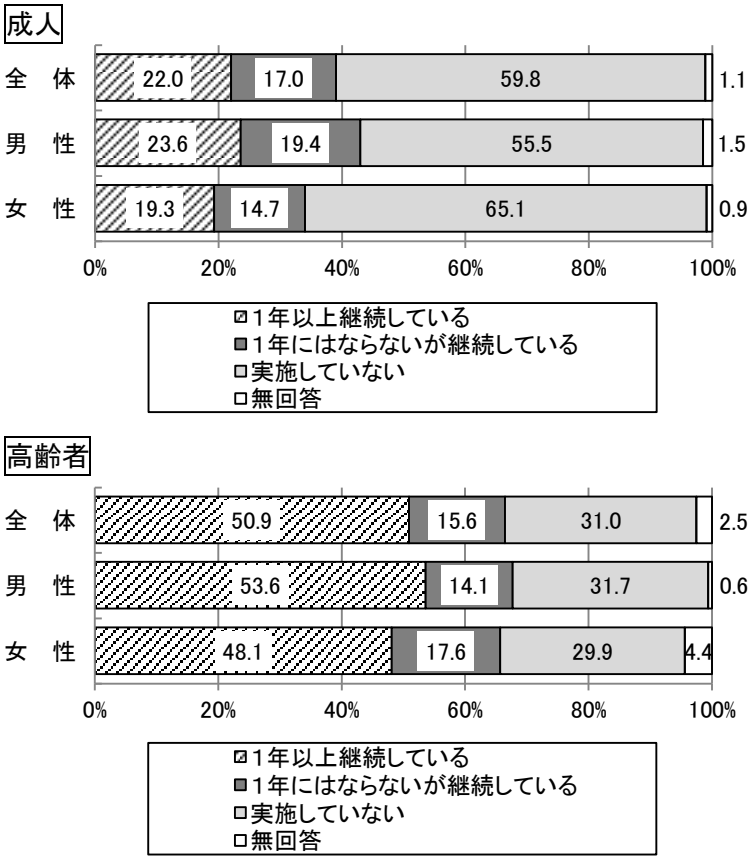
- 市民が気軽に安全にウォーキングできる場として「健康の道」がありますが、認知度は４割弱にとどまっています。より多くの市民に利用してもらえるよう、周知が必要です。
- 第１次計画より、身体活動・運動に関する行動指標として、「運動する習慣（１日 30 分以上、週２回以上の運動の１年以上の継続）のある人の増加」や「１日の歩行時間の増加」を推進してきましたが、運動する習慣のある人は、成人期で 22.0%、高齢期で 50.9%となっています。健康のために運動や体を動かす必要があると思うが継続していない人は成人期全体で 75.7%であり、習慣化させることの難しさが示されています。このため、生活の中で少しでも体を動かす時間を作り、積み重ねによって習慣化していくという考えを啓発していく必要があります。

図４－16　「健康の道」の認知度



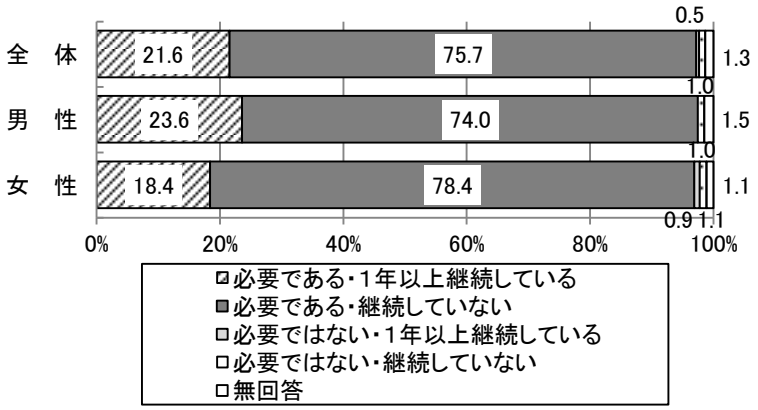
資料：「健康みよし21」アンケート調査（平成 25 年度）

図４－17　１日 30 分以上週２回以上の運動の実施状況



資料：「健康みよし 21」アンケート調査（平成 25 年度）

図４－18　運動の必要性の意識と実施状況（成人）

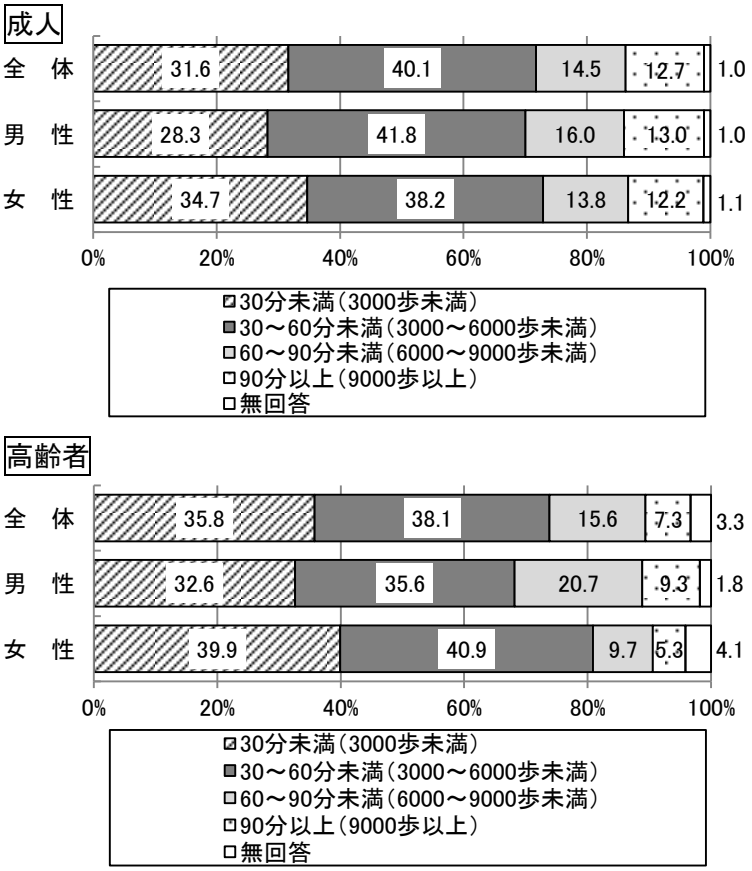


資料：「健康みよし 21」アンケート調査（平成 25 年度）

・ １日に 30 分以上歩く（買い物など日常生活での歩行を含む）人は、成人期で 67.4%、高齢期で 60.9%となっています。生活活動※は高齢期では減少する傾向があります。

※生活活動：日常生活における労働、家事、通勤・通学などをいう。

図４－19　１日に歩く分数（歩数）

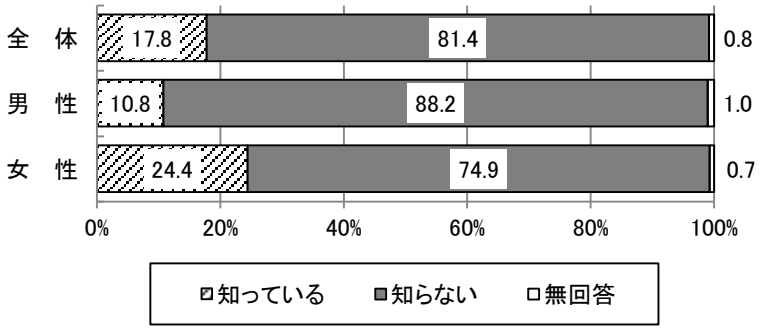


資料：「健康みよし21」アンケート調査（平成 25 年度）

・ ロコモティブシンドローム（運動器症候群）※の認知度は 17.8%となっています。高齢化の進行に伴い、若い頃からの継続的な身体活動の活発化が要介護・寝たきりを予防できるという観点から、ロコモティブシンドロームを周知する必要があります。

※ロコモティブシンドローム（運動器症候群）：加齢や病気等により運動器のいずれかあるいは複数に障害が起こり、歩行や日常生活に何らかの障害をきたし、要介護になるリスクが高い状態をいう。

図４－20　ロコモティブシンドローム（運動器症候群）の認知度（成人）



資料：「健康みよし21」アンケート調査（平成 25 年度）

みよし市健康づくり大使
キューちゃん

市民の取り組み

- 成人期　生活の中で身体を動かすよう心がけます。
- 高齢期　無理なく身体を動かすよう心がけます。

行政の取り組み

- 成人･高齢期　身体活動に関する知識の啓発を行います。
- 成人期　運動習慣の継続的な取り組みを支援します。
- 高齢期　無理のない生活活動の取り組みを支援します。

目標指標

項目	対象	現状値	目標値
気軽に安全にウォーキングできる場として「健康の道」を知っている人の割合の増加（アンケート）	成人期	39.5%	45%
運動をする習慣のある人の割合の増加（アンケート）	成人期	22.0%	25%
	高齢期	50.9%	57%
1日30分以上歩く（買い物など日常生活での歩行を含む）人の割合の増加※（アンケート）	成人期	67.4%	80%
	高齢期	60.9%	62%
ロコモティブシンドロームの認知度の向上（アンケート）	成人期	17.8%	80%

※1日に30分以上（3,000歩以上）歩く人の割合を単に増加させるだけでなく、30～60分未満（3,000～6,000歩未満）歩く人は60～90分未満（6,000～9,000歩未満）歩くことを目標に、特に成人期においては60～90分未満歩く人は90分以上（9,000歩以上）歩くことを目標にして、一人ひとりの歩数を増加させることをめざします。

（参考）日常生活における歩数の愛知県の目標値（健康日本21あいち新計画より）

項目	指標	目標値（平成34年度）
日常生活における歩数の増加	1日の歩数（20～64歳）男女	男性9,500歩以上 女性8,500歩以上
	1日の歩数（65歳以上）男女	男性7,000歩以上 女性6,000歩以上

（３）休養・こころの健康の推進

＜現状・課題＞

- 第１次計画最終評価において、ストレス解消法を持っている成人の割合は 46.9%であり、目標値の 80%を大きく下回りました。休養・こころの健康を推進する上では、解消法の取り組みも大切ですが、まず十分な睡眠を確保することが必要です。
- 睡眠不足は、心身の疲労回復を妨げ、日中の活動や生活の質に大きな影響をもたらすだけでなく、うつ病などの心の不調や肥満・糖尿病等の生活習慣病のリスクを高める要因となることもあります。アンケートによると、睡眠による休養が十分に取れていない人は 28.5%となっており、疲労を回復させ、はつらつとした生活を送るためにも、休養の必要性についての認識を高め、睡眠を充足させる取り組みが必要です。
- 閉じこもりは、心身への刺激を減らし、周囲への興味・関心がなくなるなど、活動低下の悪循環を作り出します。週１回以上外出している高齢者は 95.0%となっています。今後も、心の若さを保ち、いきいきと自分らしい生活を送るために、人との交流機会となる外出等の活動を支援していく必要があります。

図４－21　睡眠による休養の状況（成人）

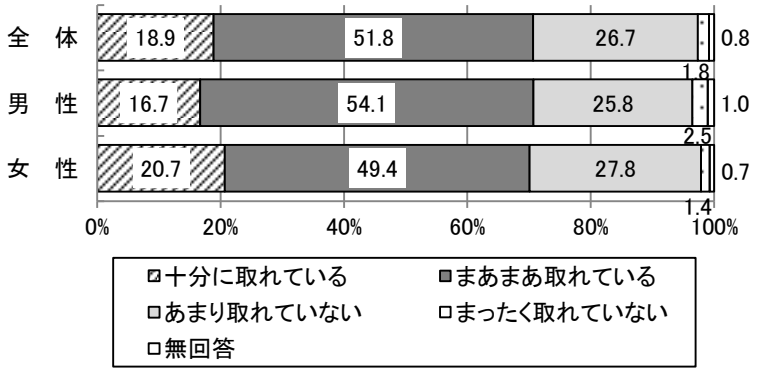
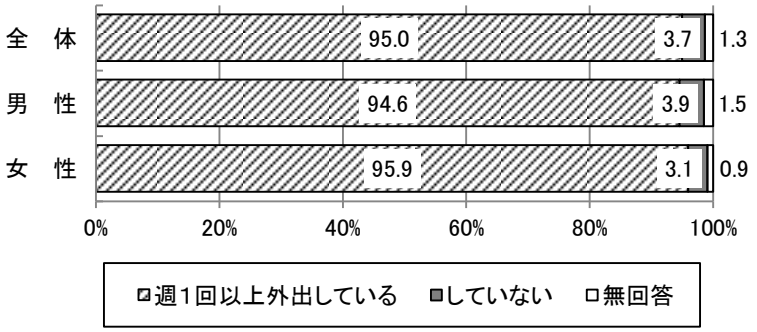


図４－22　週１回以上の外出の状況（高齢者）



資料：「健康みよし21」アンケート調査（平成 25 年度）

市民の取り組み

- 成人･高齢期　睡眠による休養を十分にとるよう心がけます。
- 成人･高齢期　こころの健康を保つよう、ストレス解消に心がけます。
- 成人･高齢期　こころの健康に不安を感じたら早めに受診するよう努めます。
- 高齢期　趣味や周囲の人との会話を大切にします。
- 高齢期　散歩や買い物等、積極的に外出するよう心がけます。

行政の取り組み

- 成人･高齢期　こころの健康に関する知識の啓発を行います。
- 高齢期　高齢者のこころの健康を維持するための活動を支援します。

目標指標

項目	対象	現状値	目標値
睡眠による休養を十分とれていない人の割合の減少（アンケート）	成人期	28.5%	23%
認知症予防のために生活を工夫している人の割合の増加（アンケート）	高齢期	76.7%	80%
週１回以上外出している人の割合の増加（アンケート）	高齢期	95.0%	96.3%

（４）喫煙・飲酒に関する生活習慣の改善

＜現状・課題＞

- 喫煙は、がん、循環器疾患、糖尿病を引き起こす原因であるため、健康寿命の延伸には喫煙者を減らす対策が必要です。成人男性の喫煙率は 29.2%、成人女性の喫煙率は 8.0%となっています。吸っている人のうち、「禁煙したい人」は 33.5%、「本数を減らしたい人」は 31.0%で、合計６割以上の人が禁煙もしくは減煙したいと考えています。
- 自身の健康に及ぼす影響だけでなく、未成年の喫煙に対する影響や、受動喫煙による害をなくしていくためにも、成人の喫煙率は男女ともに減少させていく必要があります。

図４－23　現在の喫煙の状況（成人）

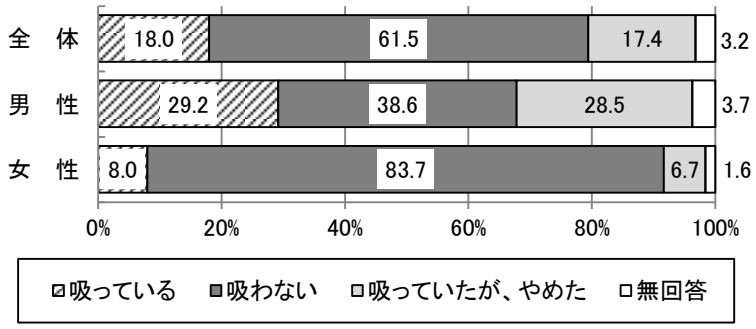
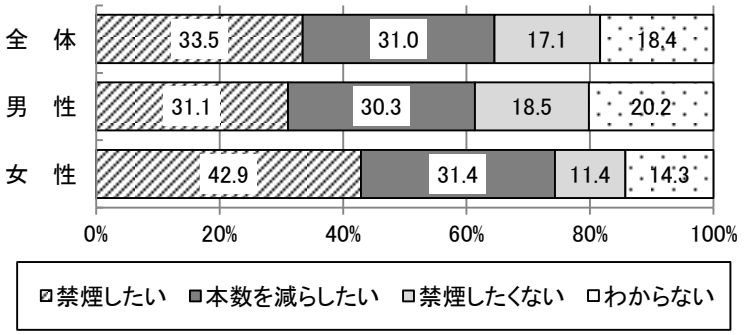


図４－24　禁煙の意向（成人）

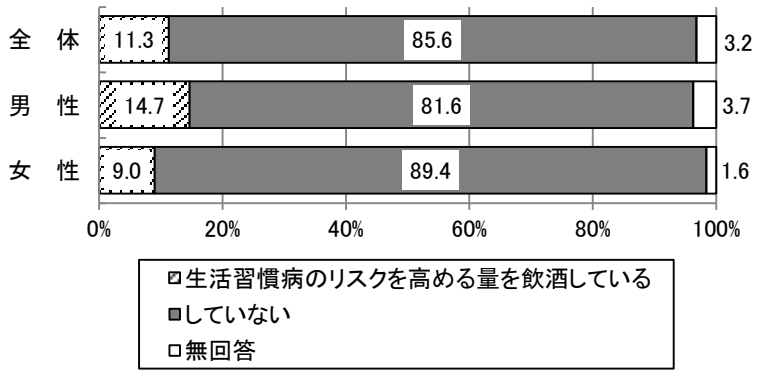


資料：「健康みよし 21」アンケート調査（平成 25 年度）

- 生活習慣病のリスクを高める量※を飲酒している人は、男性で 14.7%、女性で 9.0%となっています。適量の飲酒を心がけられるよう、過剰な飲酒が健康に及ぼす影響について、より周知していく必要があります。

※生活習慣病のリスクを高める飲酒量：１日の平均純アルコール摂取量が男性で 40g 以上、女性で 20g 以上。

図４－25　生活習慣病のリスクを高める飲酒量の摂取状況（成人）



資料：「健康みよし 21」アンケート調査（平成 25 年度）

表４－１　主な酒類の換算の目安

お酒の種類	ビール（中瓶）（1 本　500ml）	清酒（1合　180ml）	ウイスキー（ダブル　60ml）	焼酎（25 度）（1 合　180ml）	ワイン（1 杯　120ml）
アルコール度数	5%	15%	43%	25%	12%
純アルコール量	20g	22g	20g	36g	12g

市民の取り組み

- 成人期　禁煙を心がけます。
- 成人期　節度ある適度な飲酒を心がけます。
- 成人期　たばこやアルコールの身体への影響の知識を持ちます。

行政の取り組み

- 成人期　情報提供等、禁煙したい人を支援します。
- 成人期　多量飲酒の害について啓発します。

目標指標

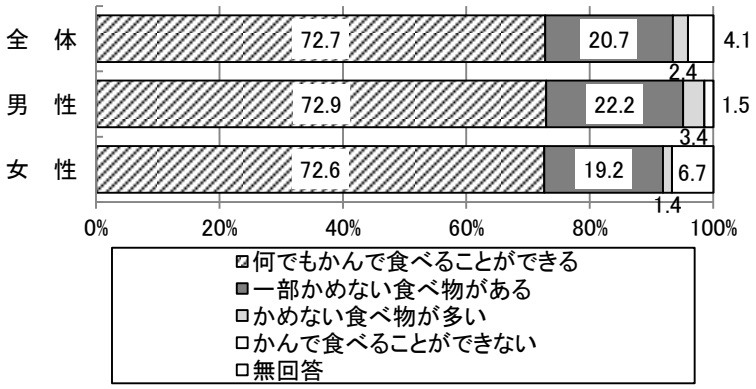
項目	対象	現状値	目標値
成人の喫煙率を減らす。（アンケート）	成人期	男性 29.2% 女性　8.0%	20.1% 4.6%
生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合の減少（アンケート）	成人期	男性 14.7% 女性　9.0%	13.0% 7.5%

（5）歯・口腔保健事業の充実

＜現状・課題＞

- 歯や口腔の健康は、食べることや会話をする上で欠かすことのできない要素です。何でもおいしくかんで食べ、健康で質の高い生活を営むためには、歯の喪失を予防し咀嚼機能を維持することが重要です。そのためには、歯・口腔の健康についての知識を普及し、自身による健康管理が実践できるよう支援が必要です。
- 60 歳代で「何でもかんで食べることができる」人は、72.7%となっています。咀嚼機能は健やかな日常生活を送る上で重要な役割を果たすだけでなく、高齢者においては栄養摂取状況等にも関係するため、成人期から歯の喪失を予防し、生涯にわたり咀嚼機能を維持する必要があります。

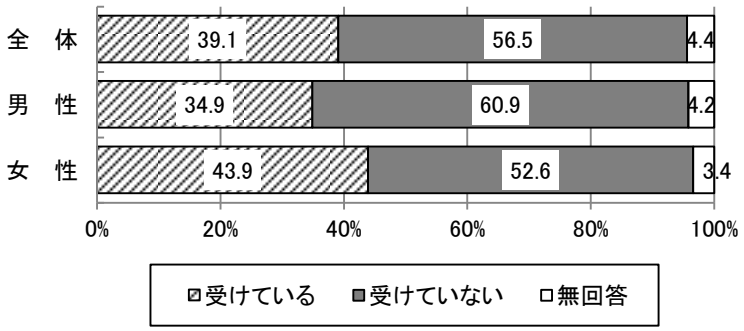
図４－26　食べ物の咀嚼の状況（60 歳代）



資料：「健康みよし 21」アンケート調査（平成 25 年度）

・「年１回以上歯の健康診査を受けている」人は、39.1％となっています。定期的な受診は、むし歯や歯周病等の早期発見・早期治療及び歯石除去や歯科保健指導につながることから、歯の喪失予防に大きな役割を果たします。若い年代から継続して定期的に歯科健康診査を受けることの必要性について啓発していくことが重要です。

図４－27　年１回以上の歯の健康診査の受診状況（成人）



資料：「健康みよし21」アンケート調査（平成25年度）

みよし市健康づくり大使
キューちゃん

市民の取り組み

- 成人･高齢期　自分の歯と口の健康に関心を持つよう心がけます。
- 成人･高齢期　年１回は歯科健康診査を受け、歯科疾患の早期発見・早期治療に努めます。

行政の取り組み

- 成人期　歯科疾患の早期発見と定期受診の基礎づくりのために、節目年齢に歯科健康診査を実施します。
- 成人期　歯科健康相談や歯科健康教育を実施し、歯科保健指導が受けられる機会を設けます。
- 高齢期　「7022 顕彰」を実施し、高齢者の歯科保健についての意識の向上を図ります。

目標指標

項目	対象	現状値	目標値
咀嚼良好者の割合の増加（60 歳代）（アンケート）	成人期・高齢期	72.7%	80%
年１回以上歯の健康診査を受けている人の割合の増加（アンケート）	成人期	39.1%	47%
70 歳で 22 本以上自分の歯を持つ人の割合の増加（70 歳歯科健康診査）	高齢期	18.3%	28%

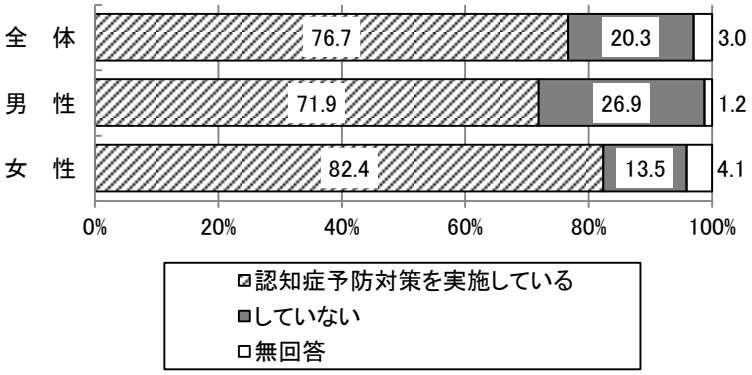
（６）介護予防対策の充実

＜現状・課題＞

- 高齢化の進行に伴い、介護が必要となる可能性は高まります。介護が必要となる原因として、転倒・骨折や生活習慣病で臥床期間が長くなることにより運動機能が低下すること、こころの健康が保てず社会との交流が薄れ認知症の発症をきたすこと、歯や口腔の健康が保てず必要な栄養が摂取できなくなるなど、様々なことが挙げられるため、栄養・食生活、身体活動・運動、休養・こころの健康、歯・口腔保健事業における取り組みが、介護予防対策につながっています。
- 介護予防及び生活習慣病予防には、特定健康診査及び特定保健指導が重要な役割を果たします。平成 24 年度の特定健康診査の受診率は 31.7%、特定保健指導の実施率は 19.0%といずれも目標値（60%）に達しておらず、更なる受診勧奨に努める必要があります。
- 認知症予防の対策として、高齢福祉課において回想法事業や生活習慣病予防のための教室を実施しています。認知症予防の対策を実施している高齢者は 76.7%となっており、今後もこうした意識を高いレベルで継続させていく支援が必要です。
- 愛知県の平成 22 年の生存期間を示す「平均寿命」と日常生活を支障なく過ごせる期間「健康寿命」※との差は、男性で 7.88 年、女性で 11.21 年となっており、この差を縮めるためにも健康寿命を延伸させる必要があります。

※健康寿命：健康寿命にはいろいろな算定方法があるが、国民生活基礎調査における質問の「あなたは現在、健康上の問題で日常生活に何か影響がありますか」に対する「ない」の回答を“日常生活に制限なし”と定め、この調査結果と生命表を基に算定した「日常生活に制限のない期間の平均」の値を国及び県は健康寿命としている。

図４－28　認知症予防対策の実施状況（高齢者）



資料：「健康みよし21」アンケート調査（平成25年度）

市民の取り組み

- 成人･高齢期　毎年健康診査を受け、自分の健康状態の確認に努めます。
- 成人･高齢期　必要な治療や保健指導はきちんと受けるよう努めます。
- 高齢期　咀嚼や嚥下などの機能を低下させないよう、歯と口の健康管理に努めます。

行政の取り組み

- 成人･高齢期　各種健康診査の推進を図ります。
- 成人･高齢期　健康診査のＰＲや受診勧奨を行います。
- 成人期　生活習慣病を予防するため、保健指導を実施します。
- 高齢期　歯の喪失予防や口腔機能を低下させないための知識の普及・啓発に努めます。
- 高齢期　【再掲】低栄養の予防についての知識の普及に努めます。
- 高齢期　【再掲】高齢者のこころの健康を維持するための活動を支援します。

目標指標

項目	対象	現状値	目標値
【再掲】低栄養傾向高齢者（ＢＭＩ20 以下）の割合の増加の抑制（特定健康診査、後期高齢者健康診査）	高齢期	20.3%	20.3%以下
【再掲】運動をする習慣のある人の割合の増加（アンケート）	成人期	22.0%	25%
	高齢期	50.9%	57%
【再掲】１日 30 分以上歩く（買い物など日常生活での歩行を含む）人の割合の増加（アンケート）	成人期	67.4%	80%
	高齢期	60.9%	62%
【再掲】ロコモティブシンドロームの認知度の向上（アンケート）	成人期	17.8%	80%
【再掲】認知症予防のために生活を工夫している人の割合の増加（アンケート）	高齢期	76.7%	80%
【再掲】週１回以上外出している人の割合の増加（アンケート）	高齢期	95.0%	96.3%
【再掲】咀嚼良好者の割合の増加（60 歳代）（アンケート）	成人期 ・高齢期	72.7%	80%
【再掲】年１回以上歯の健康診査を受けている人の割合の増加（アンケート）	成人期	39.1%	47%
【再掲】70 歳で 22 本以上自分の歯を持つ人の割合の増加（70 歳歯科健康診査）	高齢期	18.3%	28%
メタボリックシンドローム該当者及び予備群の減少（40～74 歳）（平成 24 年度特定健康診査法定報告）	成人期 ・高齢期	27.3%	20%
糖尿病有病者の割合増加の抑制（40～74 歳）（平成 24 年度特定健康診査法定報告）	成人期 ・高齢期	男性 9.5% 女性 6.9%	10.5%以下 7.6%以下
特定保健指導の実施率の向上（平成 24 年度特定健康診査法定報告）	成人期 ・高齢期	19.0%	60%※

※みよし市第２期特定健康診査等実施計画に合わせた目標とする。

３　疾病の発症予防と重症化予防の徹底

成人期・高齢期

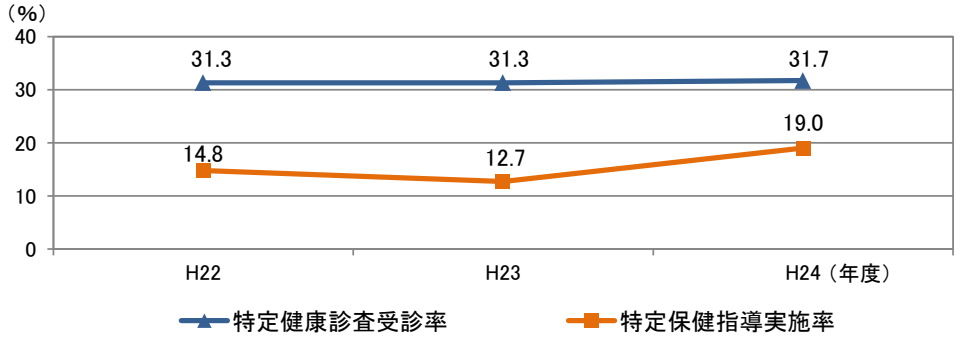
（１）疾病についての知識の普及

＜現状・課題＞

- 疾病には、ウイルス等を原因とする感染症や、不適切な生活習慣から引き起こされる生活習慣病等があります。疾病の重症化を予防するためには、適切な生活習慣への改善や必要な治療を受けること、治療を中断しないことが大切になります。
- 生活習慣病のひとつである糖尿病は、生活習慣と社会環境の変化に伴い急速に増加しています。平成 24 年度の市の特定健康診査結果において、糖尿病有病者（HbA1c※（JDS 値）6.1%以上）は 8.0%でした。
- 糖尿病が重症化することで起こる合併症には、神経障害や網膜症、腎症などがあります。平成 22～24 年度までの３年間で、糖尿病性腎症による新規透析導入者は 14 人となっており、全新規透析導入者の 38.9%を占めています。
- 生活習慣の改善のヒントとなる特定保健指導の実施率は 19.0%となっています。生活習慣病は、初期には症状がほとんどなく、気づかないこともあるため、早めの保健指導や定期的な健康診査受診の必要を周知することも重要になってきます。

※HbA1c：血糖コントロールの指標のひとつ。本市では、平成 24 年度までは JDS 値を使用し、平成 25 年度から国際的に使用されている NGSP 値に移行したため、県等とは異なり、基準値には JDS 値が使用されている。中間評価からは JDS 値よりおよそ 0.4%高い NGSP 値を使用する予定。

図４－29　特定健康診査の受診率及び特定保健指導の実施率の推移

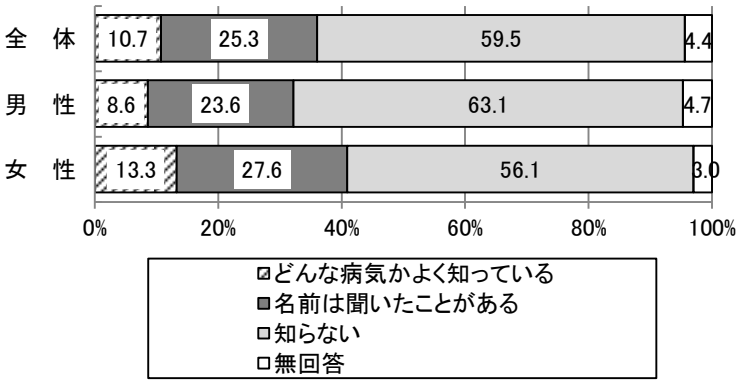


資料：特定健康診査法定報告

・ ＣＯＰＤ（慢性閉塞性肺疾患）※の認知度は 36.0%となっています。自身による疾病の発症予防への意識を高めるためにも、知識の効果的な普及・啓発が必要です。

※ＣＯＰＤ（慢性閉塞性肺疾患）：たばこ等の有害な化学物質や粉じんを長期間にわたって吸い続けることにより、空気の通り道である気道（気管支）や、酸素の交換を行う肺（肺胞）等に障害が生じる病気。息切れや慢性の咳・痰が主な症状で、徐々に呼吸障害が進行する。

図４－30　ＣＯＰＤ（慢性閉塞性肺疾患）の認知度（成人）



資料：「健康みよし21」アンケート調査（平成 25 年度）

市民の取り組み

- 成人･高齢期　重症化予防のために、必要な治療は継続し、自己判断で中断しないように努めます。
- 成人･高齢期　感染症を予防する知識を持ち、実践するよう心がけます。
- 成人･高齢期　むし歯や歯周病についての知識を身に付け、歯と口の健康管理に努めます。
- 成人期　喫煙等の生活習慣から引き起こされる病気の予防に努めます。
- 高齢期　疾病予防のため、予防接種を受けるよう努めます。

行政の取り組み

- 成人･高齢期　重症化予防のため、健康診査結果による保健指導や受診勧奨を行います。
- 成人･高齢期　感染症の流行や予防に関する情報を提供します。
- 成人･高齢期　市のイベントやホームページ等を活用し、疾病の知識の普及・啓発を行います。
- 成人･高齢期　むし歯や歯周病についての知識の普及に努めます。
- 成人･高齢期　歯･口腔の健康と全身の健康の関連について､知識の普及･啓発に努めます。
- 高齢期　予防接種を実施します。

目標指標

項目	対象	現状値	目標値
【再掲】ロコモティブシンドロームの認知度の向上（アンケート）	成人期	17.8%	80%
【再掲】咀嚼良好者の割合の増加（60 歳代）（アンケート）	成人期 ・高齢期	72.7%	80%
【再掲】年１回以上歯の健康診査を受けている人の割合の増加（アンケート）	成人期	39.1%	47%
【再掲】70 歳で 22 本以上自分の歯を持つ人の割合の増加（70 歳歯科健康診査）	高齢期	18.3%	28%
【再掲】メタボリックシンドローム該当者及び予備群の減少（40～74 歳）（平成 24 年度特定健康診査法定報告）	成人期 ・高齢期	27.3%	20%
【再掲】糖尿病有病者の割合増加の抑制（40～74 歳）（平成 24 年度特定健康診査法定報告）	成人期 ・高齢期	男性 9.5% 女性 6.9%	10.5%以下 7.6%以下
【再掲】特定保健指導の実施率の向上（平成 24 年度特定健康診査法定報告）	成人期 ・高齢期	19.0%	60%※
ＣＯＰＤの認知度の向上（アンケート）	成人期	36.0%	80%

※みよし市第２期特定健康診査等実施計画に合わせた目標とする。

（２）健康診査の充実

＜現状・課題＞

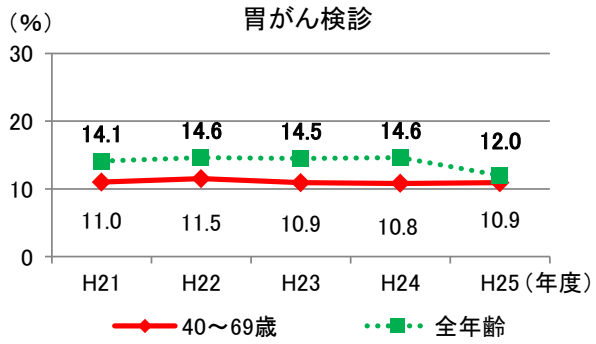
- 各種がん検診受診率を、40～69 歳（子宮頸がん検診は 20～69 歳）と、70 歳以上の者を加えた受診率（以下、「全年齢の受診率」という）とを比較してみると、胃・大腸・肺の３検診は全年齢の受診率のほうが高く、70 歳以上の人のほうががん検診を受ける意識の高いことがわかります（図４－31）。がんの早期発見・治療のために検診は不可欠であり、特に働く世代に対して受診勧奨に取り組む必要があります。また、精密検査受診率は、各がん検診とも６割を超えています（図４－32）。精密検査未受診者には通知を出し、がんの早期発見や必要な人が医療につながっていくようサポートしています。
- 特定健康診査の受診率は、31.7%となっています。定期的に健康診査を受け、自身の健康を自己管理できるよう、知識の普及・啓発や受診勧奨等の取り組みが必要です。
- 各種歯科健康診査※の受診率は平均で約 10%となっており、がん検診や特定健康診査より低くなっています。生涯にわたり咀嚼機能を維持するためには、成人期から定期的に歯科健康診査を受け、歯の喪失を抑制することが重要です。今後も対象年齢や健康診査の内容等を広く周知し、受診勧奨に取り組む必要があります。

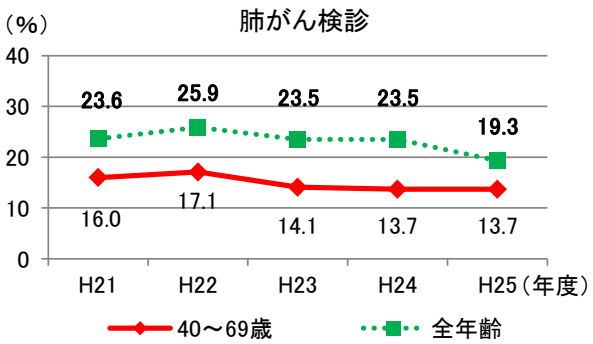
※成人歯科健康診査、節目歯科健康診査、70 歳歯科健康診査

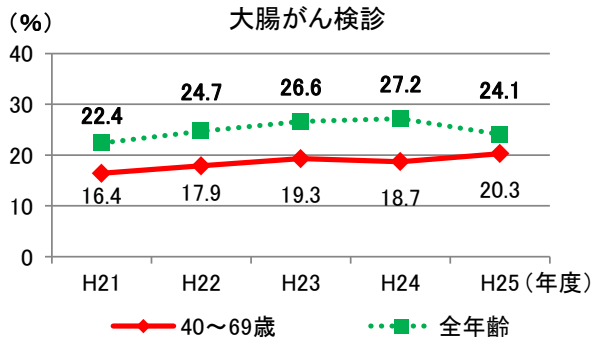
みよし市健康づくり大使
キューちゃん

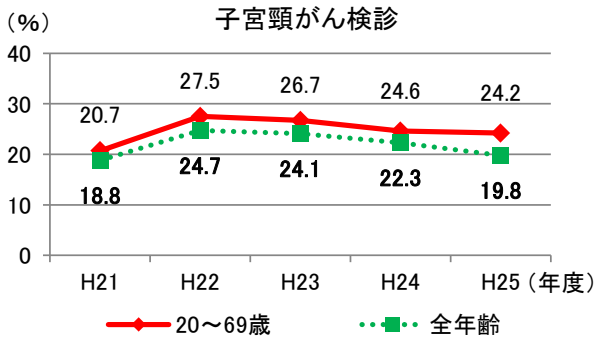
図４－31　みよし市のがん検診受診率の推移

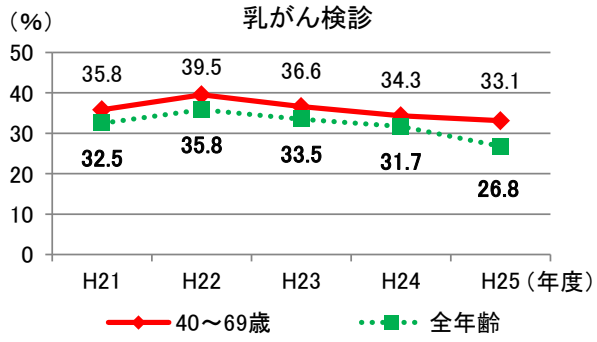
（40～69 歳（子宮頸がんは 20～69 歳）の受診率と全年齢の受診率の比較）





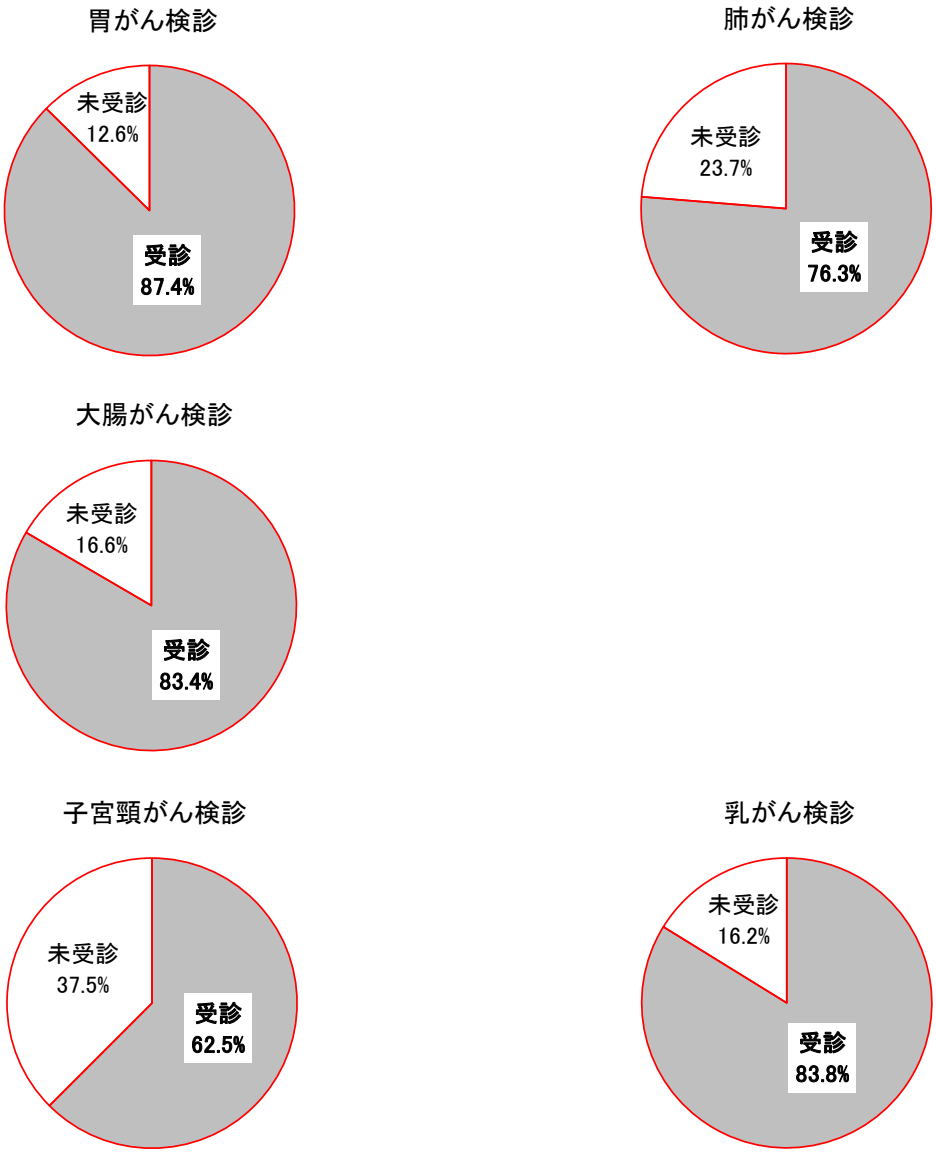






※子宮頸がん及び乳がん検診の受診率は、隔年受診推奨のため｛前年度＋今年度－連続受診者｝で計算している。

図４－32　平成 24 年度みよし市のがん検診精密検査受診率



資料：厚生労働省「地域保健・健康増進事業報告」

市民の取り組み

- 成人･高齢期　がん検診を受けるよう努めます。
- 成人･高齢期　【再掲】毎年健康診査を受け、自分の健康状態の確認に努めます。
- 成人･高齢期　歯科健康診査を受診するよう努めます。
- 成人･高齢期　健康診査の結果、精密検査・治療が必要となった場合は、早期に受診します。

行政の取り組み

- 成人･高齢期　【再掲】各種健康診査の推進を図ります。
- 成人･高齢期　【再掲】健康診査のＰＲや受診勧奨を行います。
- 成人･高齢期　歯科健康診査のＰＲや受診勧奨を行います。
- 成人期　がんの早期発見・治療の有効性について啓発します。

目標指標

項目	対象	現状値	目標値
【再掲】咀嚼良好者の割合の増加（60 歳代）（アンケート）	成人期・高齢期	72.7%	80%
【再掲】年１回以上歯の健康診査を受けている人の割合の増加（アンケート）	成人期	39.1%	47%
【再掲】70 歳で 22 本以上自分の歯を持つ人の割合の増加（70 歳歯科健康診査）	高齢期	18.3%	28%
【再掲】メタボリックシンドローム該当者及び予備群の減少（40～74 歳）（平成 24 年度特定健康診査法定報告）	成人期・高齢期	27.3%	20%
【再掲】糖尿病有病者の割合増加の抑制（40～74 歳）（平成 24 年度特定健康診査法定報告）	成人期・高齢期	男性 9.5% 女性 6.9%	10.5%以下 7.6%以下
特定健康診査の受診率の向上（平成 24 年度特定健康診査法定報告）	成人期・高齢期	31.7%	60%※
【再掲】ＣＯＰＤの認知度の向上（アンケート）	成人期	36.0%	80%
胃がん検診受診率の増加（40～69 歳）（地域保健報告）	成人期・高齢期	10.9%	12%
肺がん検診受診率の増加（40～69 歳）（地域保健報告）	成人期・高齢期	13.7%	15%
大腸がん検診受診率の増加（40～69 歳）（地域保健報告）	成人期・高齢期	20.3%	22%
子宮頸がん検診受診率の増加（20～69 歳）（地域保健報告）	成人期・高齢期	24.2%	27.5%
乳がん検診受診率の増加（40～69 歳）（地域保健報告）	成人期・高齢期	33.1%	40%

※みよし市第２期特定健康診査等実施計画に合わせた目標とする。

４　社会で健康を支えるための健康づくりの推進

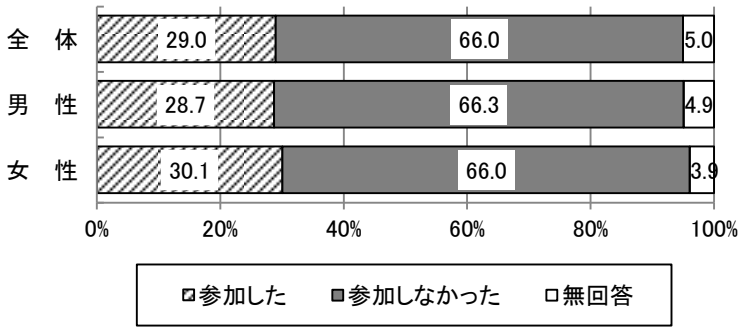
（１）地区組織活動の育成及び活動の充実

・地域の相互扶助による健康づくりの推進

＜現状・課題＞

- 市民の自発的な活動の一つにボランティア活動が挙げられますが、ボランティア活動を行うことで、身体活動が増えたり、人との交流によりこころの健康が保たれるなど、健康づくりの推進につながります。
- 過去１年間にボランティア活動に参加したことがある人は、29.0%となっています。地域や社会とのつながりを維持し、健康づくりの輪を広げていくためにも、地域活動への参加率向上のための環境整備等の支援が必要です。
- 健康づくりを進めるボランティアである食生活改善推進員とヘルスパートナーを養成・育成し、健康づくりの活動を支援しています。

図４－33　過去１年間のボランティア活動への参加状況（成人）



資料：「健康みよし21」アンケート調査（平成 25 年度）

市民の取り組み

- 地域の活動に参加するよう心がけます。
- 保育園、幼稚園、学校等で行われた健康づくり事業を家庭の中で話題にするよう心がけます。

行政の取り組み

- 地域における健康づくり活動を担う人材を育成し、活動を続けられるように支援します。
- 保育園、幼稚園、学校、健康づくり自主グループ等と連携を強化します。
- 健康づくりを進めるボランティアである食生活改善推進員・ヘルスパートナーの養成・育成を行い、活動の支援をします。

目標指標

項目	対象	現状値	目標値
この１年間にボランティアや行政区などの地域の活動に参加した人の割合の増加（アンケート）	成人期	29.0%	30%

資料編

1　計画の目標指標一覧

重点目標	重点施策	目標指標	新規	現状値※	目標値
1 心身ともに健やかな成長	（1）生活習慣の基礎づくり				
		妊娠・出産期 妊娠中の喫煙をなくす。（妊娠届出書）		2.0%	0%
		目標値の考え方：妊婦の喫煙は、妊婦並びに胎児、出生児への影響を考慮し、なくす必要があるため、目標値は0%とする。			
		主な取り組み：母子健康手帳交付、パパママ教室、健康教育			
		妊娠・出産期 妊娠中の飲酒をなくす。（妊娠届出書）	○	0.5%	0%
		目標値の考え方：妊婦の飲酒は、妊婦自身の健康リスクを高めるほか、胎児にも悪影響を及ぼすため、妊娠中の飲酒をなくすことを目標とする。			
		主な取り組み：母子健康手帳交付、パパママ教室、健康教育			
	（2）育児不安軽減のための支援				
		妊娠・出産期 順調な発育と育児不安軽減のための生後４か月までの赤ちゃん訪問の充実（こんにちは赤ちゃん訪問事業、母子訪問）	○	97.8%	100%
		目標値の考え方：育児不安軽減のため、赤ちゃん訪問の全戸訪問を目標とする。			
		主な取り組み：こんにちは赤ちゃん訪問、母子訪問			
		妊娠・出産期 特定妊婦への保健指導実施（特定妊婦保健指導事業）	○	―	100%
		目標値の考え方：虐待防止の視点から、妊娠期からの支援が必要な妊婦への全数保健指導を目標とする。			
		主な取り組み：家庭訪問、相談			
	（3）安らかな妊娠・出産への支援				
		妊娠・出産期 全出生数中の低出生体重児の割合の減少	○	11.5%	9.6%以下
		目標値の考え方：平成 24 年以降は 11%を超え、県と比べて高い傾向にあり、国・県の目標と同様の9.6%を目標とする。			
		主な取り組み：母子健康手帳交付、パパママ教室、健康教育			
		妊娠・出産期 【再掲】特定妊婦への保健指導実施（特定妊婦保健指導事業）	○	―	100%
		目標値の考え方：虐待防止の視点から、妊娠期からの支援が必要な妊婦への全数保健指導を目標とする。			
		主な取り組み：家庭訪問、相談			

※現状値は特記なき場合平成 25 年（度）の数値

重点目標	重点施策	目標指標	新規	現状値	目標値
1 心身ともに健やかな成長	（4）生活習慣の確立				
		乳幼児期 ３歳児で朝食を欠食する児の割合の減少（３歳児健康診査）	○	5.3%	0%
		目標値の考え方	乳幼児期の食習慣は成人期の習慣に影響を与えるため、規則正しい食習慣を身につけることが重要であるので、0%を目標とする。		
		主な取り組み	すくすく教室、わんぱく教室、育児講座、食生活改善推進協議会活動、保健フェスタ、広報		
		乳幼児期 むし歯のない３歳児の割合の増加（３歳児健康診査）		86.3%	90%
		目標値の考え方	愛知県と同様にむし歯のない児は高い割合となっているが、過去５年間では 0.6%の改善にとどまっているように、今後は改善傾向に抑制がかかると思われる。また第１次計画では目標値 90%の達成に至らなかったため、第１次計画と同様 90%を目標とする。		
		主な取り組み	育児相談、育児講座、むし歯予防教室、わんぱく教室、１歳６か月児健康診査、歯科健康診査		
		乳幼児期 ３歳児で午後 10 時以降に就寝している児の割合の減少（３歳児健康診査）		26.4%	15%以下
		目標値の考え方	愛知県の目標値設定は 15%以下としており、同様の目標とする。		
		主な取り組み	育児相談、育児講座、むし歯予防教室、わんぱく教室、１歳６か月児健康診査		
	（5）子育て支援事業の充実				
		乳幼児期 ゆったりとした気分で子どもと接することができる人の割合の増加（３・４か月、１歳６か月児、３歳児健康診査）	○	78.8%	80%以上
		目標値の考え方	愛知県の目標値 80%以上と同様の目標とする。		
		主な取り組み	育児相談、母乳育児相談、３・４か月児健康診査、１歳６か月児健康診査、親子交流支援事業		
		乳幼児期 風呂場のドアを乳幼児が自分で開けることができないよう工夫している家庭の割合（１歳６か月児健康診査）	○	58.4%	60%以上
		目標値の考え方	国の現状値 38.2%に対し、みよし市の現状値は経年的に 50%台であるため、現状値から少し高い 60%以上を目標とする。		
		主な取り組み	育児相談、育児講座、すくすく教室、むしば予防教室、わんぱく教室、３・４か月児健康診査		
		乳幼児期 子育てについて相談相手のいる母親の割合の増加（３・４か月児健康診査）		97.7%	100%
		目標値の考え方	子育てを地域で支える視点から、相談相手がいることを目標とする。第１次計画同様目標 100%とする。		
		主な取り組み	母子健康手帳交付、パパママ教室、育児相談、母乳育児相談、親子交流支援事業、こんにちは赤ちゃん訪問、母子訪問		

重点目標	重点施策	目標指標	新規	現状値	目標値
1 心身ともに健やかな成長	（6）疾病予防のための指導の充実				
		乳幼児期 子育て中の家庭における同居家族の喫煙者の割合の減少（３・４か月、１歳６か月児、３歳児健康診査）	○	37.8%	20%以下
		目標値の考え方	愛知県の目標値 20.0%以下と同様の目標とする。		
		主な取り組み	母子健康手帳交付、パパママ教室、健康教育、育児相談		
		乳幼児期 【再掲】むし歯のない３歳児の割合の増加（３歳児健康診査）		86.3%	90%
		目標値の考え方	愛知県と同様にむし歯のない児は高い割合となっているが、過去５年間では 0.6%の改善にとどまっているように、今後は改善傾向に抑制がかかると思われる。また第１次計画では目標値 90%の達成に至らなかったため、第１次計画と同様 90%を目標とする。		
		主な取り組み	育児相談、育児講座、むし歯予防教室、わんぱく教室、１歳６か月児健康診査、歯科健康診査		
		乳幼児期 １歳までにＢＣＧを接種する児の割合（予防接種実施状況報告）		80.5%	98%
		目標値の考え方	現状値（平成 25 年度）はＢＣＧの対象月齢が生後６か月から生後 12 か月に変更があったため、平成 21 年度から平成 24 年度までの実績を参考に接種率の維持を目標とする。		
		主な取り組み	定期予防接種、広報・ホームページ		
		乳幼児期 １歳６か月までにＭＲを接種する児の割合（定期予防接種）	○	87.4%	90%
		目標値の考え方	Ⅰ期（２歳未満）の接種率は 100%をめざすため、１歳６か月までに接種する児の割合は 90%を目標とする。		
		主な取り組み	定期予防接種、広報・ホームページ		
	（7）健康的な生活習慣の実践				
		学齢期 朝食を欠食する人の割合の減少（アンケート）		5.0%	3.0%
		目標値の考え方	みよし市食育推進計画の数値目標において「朝食の欠食割合を減らす（中２・小５）」の目標を 3.0%としているため、その目標値と同様に 3.0%を目標とする。		
		主な取り組み	わくわく体探検隊、すくすく教室、わんぱく教室、健康教育、食生活改善推進協議会活動、保健フェスタ、広報		
		学齢期 １日に１回は食事を家族等２人以上で食べている人の割合の増加（アンケート）	○	88.9%	90%以上
		目標値の考え方	思春期の共食は健康状態、栄養素摂取量等からも大切であるが、中学生を取り巻く環境を考慮すると大幅な改善は難しいため、90%以上を目標とする。		
		主な取り組み	すくすく教室、わんぱく教室、健康教育、広報		
		学齢期 14 歳児（中学３年生）で歯肉炎を有する人の割合の減少（地域歯科保健事業状況報告）	○	11.5%	5.7%
		目標値の考え方	県同様、現状値の半減を目指し、5.7%を目標とする。		
		主な取り組み	学校定期健康診断、健康教育		

重点目標	重点施策	目標指標	新規	現状値	目標値
1 心身ともに健やかな成長	（8）喫煙・飲酒の防止				
		学齢期 未成年の喫煙をなくす。（アンケート）		2.2%	0%
		目標値の考え方	国・県の目標と同様に、未成年の喫煙をなくすことを目標とする。		
		主な取り組み	健康教育		
		学齢期 喫煙が身体へ及ぼす悪影響を知っている人の割合の増加（アンケート）		87.8%	100%
		目標値の考え方	未成年の喫煙率が０％にはなっていないため、第１次計画同様目標 100%とする。		
		主な取り組み	健康教育		
		学齢期 未成年の飲酒をなくす。（アンケート）		12.8%	0%
		目標値の考え方	国・県の目標と同様に、未成年の飲酒をなくすことを目標とする。		
		主な取り組み	健康教育		
2 健康づくりによる健康寿命の延伸	（1）栄養・食生活指導の充実				
		成人期 朝食を欠食する人の割合の減少（アンケート）		7.7%	7.0%
		目標値の考え方	みよし市食育推進計画の数値目標において「朝食の欠食割合を減らす（18 歳以上）」の目標を 7.0%としているため、その目標値と同様に 7.0%を目標とする。		
		主な取り組み	健康教育、健康相談、食生活改善推進協議会活動、保健フェスタ、パパママ教室、広報		
		成人期 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が１日２回以上の日がほとんど毎日の人の割合の増加（アンケート）	○	41.0%	60%
		目標値の考え方	みよし市食育推進計画の数値目標において「食事の栄養バランスに気をつけている人（18 歳以上）」の目標を 60%としているため、その目標値と同様に 60%を目標とする。		
		主な取り組み	健康教育、健康相談、食生活改善推進協議会活動、保健フェスタ、パパママ教室、広報		
		高齢期 低栄養傾向高齢者（ＢＭＩ20 以下）の割合の増加の抑制（特定健康診査、後期高齢者健康診査）	○	20.3%	20.3%以下
		目標値の考え方	今後、高齢者人口のうち 75 歳以上の高齢者の割合が増えることから、低栄養傾向の高齢者の割合も増加が見込まれるため、県と同様に現状を上回らないことを目標とする。		
		主な取り組み	60 歳からの栄養・健康教室、健康教育、健康相談		

重点目標	重点施策	目標指標	新規	現状値	目標値
2 健康づくりによる健康寿命の延伸	（2）身体活動・運動の推進				
		成人期 気軽に安全にウォーキングできる場として「健康の道」を知っている人の割合の増加（アンケート）		39.5%	45%
		目標値の考え方	第１次計画の最終評価を踏まえ、第１次計画中間値を目標とする。		
		主な取り組み	保健フェスタ、広報・ホームページ、ヘルスパートナー地区活動		
		成人期 運動をする習慣のある人の割合の増加（アンケート）		22.0%	25%
		目標値の考え方	国の現状値を目標とする。		
		主な取り組み	健康教育、健康相談、ヘルスパートナー地区活動、保健フェスタ		
		高齢期 運動をする習慣のある人の割合の増加（アンケート）		50.9%	57%
		目標値の考え方	第１次計画の中間評価から最終評価まで（７年間）の運動をする習慣のある人の割合が４%増加したため、伸び率を参考に 57%を目標とする。		
		主な取り組み	健康教育、健康相談、ヘルスパートナー地区活動、保健フェスタ		
		成人期 １日 30 分以上歩く（買い物など日常生活での歩行を含む）人の割合の増加（アンケート）		67.4%	80%
		目標値の考え方	第１次計画の中間評価から最終評価まで（７年間）の１日 30 分以上歩く人の割合が 17.8%増加して、現状値が 67.4%となっている。高めの割合になってきていることから、今後は前回のような伸び率が見込まれないため、80%を目標とする。		
		主な取り組み	健康教育、健康相談、ヘルスパートナー地区活動、保健フェスタ		
		高齢期 １日 30 分以上歩く（買い物など日常生活での歩行を含む）人の割合の増加（アンケート）		60.9%	62%
		目標値の考え方	第１次計画の中間評価から最終評価まで（７年間）の増加はなかったため、少しでも増加することを期待し、62%を目標とする。		
		主な取り組み	健康教育、健康相談、ヘルスパートナー地区活動、保健フェスタ		
		成人期 ロコモティブシンドロームの認知度の向上（アンケート）	○	17.8%	80%
		目標値の考え方	アンケートにて「知っている（17.8%）」と回答した者を現状値とし、国・県の目標設定と同様に 80%を目標とする。		
		主な取り組み	保健フェスタ、広報・ホームページ、健康教育		

重点目標	重点施策	目標指標	新規	現状値	目標値
2 健康づくりによる健康寿命の延伸	（3）休養・こころの健康の推進				
		成人期 睡眠による休養を十分とれていない人の割合の減少（アンケート）	○	28.5%	23%
		目標値の考え方	国の現状値 18.4%に近づけることをめざすが、差が 10%と大きいため、半分の５%を減らすことを目標にし、23%とする。		
		主な取り組み	こころの健康づくり教室、健康教育、健康相談		
		高齢期 認知症予防のために生活を工夫している人の割合の増加（アンケート）		76.7%	80%
		目標値の考え方	現状値が高いため、約５%増を目標とする。		
		主な取り組み	健康教育、健康相談		
		高齢期 週１回以上外出している人の割合の増加（アンケート）		95.0%	96.3%
		目標値の考え方	寝たきりに分類される要介護認定３以上の人が 3.7%いるため、それ以外の 96.3%を目標とする。		
		主な取り組み	健康教育、健康相談		
	（4）喫煙・飲酒に関する生活習慣の改善				
		成人期 成人の喫煙率を減らす（アンケート）		男性 29.2% 女性　8.0%	20.1% 4.6%
		目標値の考え方	県の目標値を参考に、喫煙中の者の中で禁煙を希望する者の割合の男（31.1%）、女（42.9%）をそれぞれ減らし、喫煙率は男 20.1%、女 4.6%を目標とする。		
		主な取り組み	健康教育、健康相談、広報・ホームページ		
		成人期 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の減少（アンケート）	○	男性 14.7% 女性　9.0%	13.0% 7.5%
		目標値の考え方	国・県と比較し、率の低い男性は国と同じ目標値とし、率の高い女性は国の現状値に近づけることを目標とする。		
		主な取り組み	健康教育、健康相談、ホームページ		
	（5）歯・口腔保健事業の充実				
		成人期・高齢期 咀嚼良好者の割合の増加（60 歳代）（アンケート）	○	72.7%	80%
		目標値の考え方	国と同様、80%を目標とする。		
		主な取り組み	成人歯科健康診査、節目歯科健康診査、成人歯科健康相談、健康教育		
		成人期 年１回以上歯の健康診査を受けている人の割合の増加（アンケート）	○	39.1%	47%
		目標値の考え方	過去の受診割合の推移は把握できないが、市が実施している歯科健康診査の受診率が伸び悩んでいることを考えると、国のような大幅な改善は難しいと想定される。しかしながら、市内歯科医療機関の増加により、受診しやすくなっていることや、今後の啓発活動等の効果を期待し、現状値の 20%増の 47%を目標とする。		
		主な取り組み	妊産婦歯科健康診査、成人歯科健康診査、節目歯科健康診査、成人歯科健康相談、健康教育、保健フェスタ、広報・ホームページ		

重点目標	重点施策	目標指標	新規	現状値	目標値
2 健康づくりによる健康寿命の延伸		高齢期 70 歳で 22 本以上自分の歯を持つ人の割合の増加（70 歳歯科健康診査）		18.3%	28%
		目標値の考え方：第１次計画では 28%を目標値としていたが、目標達成に至らなかったため、第１次計画と同様に 28%を目標とする。			
		主な取り組み：成人歯科健康診査、節目歯科健康診査、70 歳歯科健康診査、成人歯科健康相談、健康教育、保健フェスタ			
	（6）介護予防対策の充実				
		高齢期 【再掲】低栄養傾向高齢者（ＢＭＩ20 以下）の割合の増加の抑制（特定健康診査、後期高齢者健康診査）	○	20.3%	20.3%以下
		目標値の考え方：今後、高齢者人口のうち 75 歳以上の高齢者の割合が増えることから、低栄養傾向の高齢者の割合も増加が見込まれるため、県と同様に現状を上回らないことを目標とする。			
		主な取り組み：60 歳からの栄養・健康教室、健康教育、健康相談			
		成人期 【再掲】運動をする習慣のある人の割合の増加（アンケート）		22.0%	25%
		目標値の考え方：国の現状値を目標とする。			
		主な取り組み：健康教育、健康相談、ヘルスパートナー地区活動、保健フェスタ			
		高齢期 【再掲】運動をする習慣のある人の割合の増加（アンケート）		50.9%	57%
		目標値の考え方：第１次計画の中間評価から最終評価まで（７年間）の運動をする習慣のある人の割合が４%増加したため、伸び率を参考に 57%を目標とする。			
		主な取り組み：健康教育、健康相談、ヘルスパートナー地区活動、保健フェスタ			
		成人期 【再掲】１日 30 分以上歩く（買い物など日常生活での歩行を含む）人の割合の増加（アンケート）		67.4%	80%
		目標値の考え方：第１次計画の中間評価から最終評価まで（７年間）の１日 30 分以上歩く人の割合が 17.8%増加して、現状値が 67.4%となっている。高めの割合になってきていることから、今後は前回のような伸び率が見込まれないため、80%を目標とする。			
		主な取り組み：健康教育、健康相談、ヘルスパートナー地区活動、保健フェスタ			
		高齢期 【再掲】１日 30 分以上歩く（買い物など日常生活での歩行を含む）人の割合の増加（アンケート）		60.9%	62%
		目標値の考え方：第１次計画の中間評価から最終評価まで（７年間）の増加はなかったため、少しでも増加することを期待し、62%を目標とする。			
		主な取り組み：健康教育、健康相談、ヘルスパートナー地区活動、保健フェスタ			
		成人期 【再掲】ロコモティブシンドロームの認知度の向上（アンケート）	○	17.8%	80%
		目標値の考え方：アンケートにて「知っている（17.8%）」と回答した者を現状値とし、国・県の目標設定と同様に 80%を目標とする。			
		主な取り組み：保健フェスタ、広報・ホームページ、健康教育			

重点目標	重点施策	目標指標		新規	現状値	目標値
2 健康づくりによる健康寿命の延伸	（6）介護予防対策の充実	高齢期 【再掲】認知症予防のために生活を工夫している人の割合の増加（アンケート）			76.7%	80%
		目標値の考え方	現状値が高いため、約５％増を目標とする。			
		主な取り組み	健康教育、健康相談			
		高齢期 【再掲】週１回以上外出している人の割合の増加（アンケート）			95.0%	96.3%
		目標値の考え方	寝たきりに分類される要介護認定３以上の人が 3.7%いるため、それ以外の 96.3%を目標とする。			
		主な取り組み	健康教育、健康相談			
		成人期・高齢期 【再掲】咀嚼良好者の割合の増加（60 歳代）（アンケート）		○	72.7%	80%
		目標値の考え方	国と同様、80%を目標とする。			
		主な取り組み	成人歯科健康診査、節目歯科健康診査、成人歯科健康相談、健康教育			
		成人期 【再掲】年１回以上歯の健康診査を受けている人の割合の増加（アンケート）		○	39.1%	47%
		目標値の考え方	過去の受診割合の推移は把握できないが、市が実施している歯科健康診査の受診率が伸び悩んでいることを考えると、国のような大幅な改善は難しいと想定される。しかしながら、市内歯科医療機関の増加により、受診しやすくなっていることや、今後の啓発活動等の効果を期待し、現状値の 20%増の 47%を目標とする。			
		主な取り組み	妊産婦歯科健康診査、成人歯科健康診査、節目歯科健康診査、成人歯科健康相談、健康教育、保健フェスタ、広報・ホームページ			
		高齢期 【再掲】70 歳で 22 本以上自分の歯を持つ人の割合の増加（70 歳歯科健康診査）			18.3%	28%
		目標値の考え方	第１次計画では 28%を目標値としていたが、目標達成に至らなかったため、第１次計画と同様に 28%を目標とする。			
		主な取り組み	成人歯科健康診査、節目歯科健康診査、70 歳歯科健康診査、成人歯科健康相談、健康教育、保健フェスタ			
		成人期・高齢期 メタボリックシンドローム該当者及び予備群の減少（40～74 歳）（平成 24 年度特定健康診査法定報告）		○	27.3%	20%
		目標値の考え方	「医療費適正化に関する政策についての基本的な方針」に鑑み、国・県の目標と同様に現状値から 25%の削減を目標とする。			
		主な取り組み	特定健康診査、特定保健指導、39 歳以下の健康診査、健康教育、健康相談			

重点目標	重点施策	目標指標	新規	現状値	目標値
2 健康づくりによる健康寿命の延伸		成人期・高齢期 糖尿病有病者の割合増加の抑制（40～74 歳）（平成 24 年度特定健康診査法定報告）	○	男性 9.5% 女性 6.9%	男性 10.5%以下 女性 7.6%以下
		目標値の考え方	高齢化に伴う糖尿病有病者数の増加が見込まれるため、男 10.5%以下、女 7.6%以下を目標とする。		
		主な取り組み	特定健康診査、特定保健指導、39 歳以下の健康診査、健康教育、健康相談		
		成人期・高齢期 特定保健指導の実施率の向上（平成 24 年度特定健康診査法定報告）	○	19.0%	60%
		目標値の考え方	「みよし市第２期特定健康診査等実施計画」に合わせた目標とする。中間評価時に次期計画と合わせて見直しを行う。		
		主な取り組み	特定健康診査、特定保健指導、広報・ホームページ		
3 疾病の発症予防と重症化予防の徹底	（1）疾病についての知識の普及				
		成人期 【再掲】ロコモティブシンドロームの認知度の向上（アンケート）	○	17.8%	80%
		目標値の考え方	アンケートにて「知っている（17.8%）」と回答した者を現状値とし、国・県の目標設定と同様に 80%を目標とする。		
		主な取り組み	保健フェスタ、広報・ホームページ、健康教育		
		成人期・高齢期 【再掲】咀嚼良好者の割合の増加（60 歳代）（アンケート）	○	72.7%	80%
		目標値の考え方	国と同様、80%を目標とする。		
		主な取り組み	成人歯科健康診査、節目歯科健康診査、成人歯科健康相談、健康教育		
		成人期 【再掲】年１回以上歯の健康診査を受けている人の割合の増加（アンケート）	○	39.1%	47%
		目標値の考え方	過去の受診割合の推移は把握できないが、市が実施している歯科健康診査の受診率が伸び悩んでいることを考えると、国のような大幅な改善は難しいと想定される。しかしながら、市内歯科医療機関の増加により、受診しやすくなっていることや、今後の啓発活動等の効果を期待し、現状値の 20%増の 47%を目標とする。		
		主な取り組み	妊産婦歯科健康診査、成人歯科健康診査、節目歯科健康診査、成人歯科健康相談、健康教育、保健フェスタ、広報・ホームページ		
		高齢期 【再掲】70 歳で 22 本以上自分の歯を持つ人の割合の増加（70 歳歯科健康診査）		18.3%	28%
		目標値の考え方	第１次計画では 28%を目標値としていたが、目標達成に至らなかったため、第１次計画と同様に 28%を目標とする。		
		主な取り組み	成人歯科健康診査、節目歯科健康診査、70 歳歯科健康診査、成人歯科健康相談、健康教育、保健フェスタ		

重点目標	重点施策	目標指標	新規	現状値	目標値
3 疾病の発症予防と重症化予防の徹底	（1）疾病についての知識の普及	成人期・高齢期 【再掲】メタボリックシンドローム該当者及び予備群の減少（40～74 歳）（平成 24 年度特定健康診査法定報告）	○	27.3%	20%
		目標値の考え方：「医療費適正化に関する政策についての基本的な方針」に鑑み、国・県の目標と同様に現状値から 25%の削減を目標とする。			
		主な取り組み：特定健康診査、特定保健指導、39 歳以下の健康診査、健康教育、健康相談			
		成人期・高齢期 【再掲】糖尿病有病者の割合増加の抑制（40～74 歳）（平成 24 年度特定健康診査法定報告）	○	男性 9.5% 女性 6.9%	男性 10.5%以下 女性 7.6%以下
		目標値の考え方：高齢化に伴う糖尿病有病者数の増加が見込まれるため、男 10.5%以下、女 7.6%以下を目標とする。			
		主な取り組み：特定健康診査、特定保健指導、39 歳以下の健康診査、健康教育、健康相談			
		成人期・高齢期 【再掲】特定保健指導の実施率の向上（平成 24 年度特定健康診査法定報告）	○	19.0%	60%
		目標値の考え方：「みよし市第２期特定健康診査等実施計画」に合わせた目標とする。中間評価時に次期計画と合わせて見直しを行う。			
		主な取り組み：特定健康診査、特定保健指導、広報・ホームページ			
		成人期 COPD の認知度の向上（アンケート）	○	36.0%	80%
		目標値の考え方：アンケートにて「どんな病気かよく知っている（10.7%）」または「名前を聞いたことがある（25.3%）」と回答した者を現状値とし、国・県の目標設定と同様に 80%を目標とする。			
		主な取り組み：保健フェスタ、広報・ホームページ、健康教育			
	（2）健康診査の充実				
		成人期・高齢期 【再掲】咀嚼良好者の割合の増加（60 歳代）（アンケート）	○	72.7%	80%
		目標値の考え方：国と同様、80%を目標とする。			
		主な取り組み：成人歯科健康診査、節目歯科健康診査、成人歯科健康相談、健康教育			
		成人期 【再掲】年１回以上歯の健康診査を受けている人の割合の増加（アンケート）	○	39.1%	47%
		目標値の考え方：過去の受診割合の推移は把握できないが、市が実施している歯科健康診査の受診率が伸び悩んでいることを考えると、国のような大幅な改善は難しいと想定される。しかしながら、市内歯科医療機関の増加により、受診しやすくなっていることや、今後の啓発活動等の効果を期待し、現状値の 20%増の 47%を目標とする。			
		主な取り組み：妊産婦歯科健康診査、成人歯科健康診査、節目歯科健康診査、成人歯科健康相談、健康教育、保健フェスタ、広報・ホームページ			

重点目標	重点施策	目標指標	新規	現状値	目標値
3 疾病の発症予防と重症化予防の徹底		高齢期 【再掲】70 歳で 22 本以上自分の歯を持つ人の割合の増加（70 歳歯科健康診査）		18.3%	28%
		目標値の考え方	第１次計画では 28%を目標値としていたが、目標達成に至らなかったため、第１次計画と同様に 28%を目標とする。		
		主な取り組み	成人歯科健康診査、節目歯科健康診査、70 歳歯科健康診査、成人歯科健康相談、健康教育、保健フェスタ		
		成人期・高齢期 【再掲】メタボリックシンドローム該当者及び予備群の減少（40～74 歳　平成 24 年度特定健康診査法定報告）	○	27.3%	20%
		目標値の考え方	「医療費適正化に関する政策についての基本的な方針」に鑑み、国・県の目標と同様に現状値から 25%の削減を目標とする。		
		主な取り組み	特定健康診査、特定保健指導、39 歳以下の健康診査、健康教育、健康相談		
		成人期・高齢期 【再掲】糖尿病有病者の割合増加の抑制（40～74 歳）（平成 24 年度特定健康診査法定報告）	○	男性 9.5% 女性 6.9%	男性 10.5%以下 女性 7.6%以下
		目標値の考え方	高齢化に伴う糖尿病有病者数の増加が見込まれるため、男 10.5%以下、女 7.6%以下を目標とする。		
		主な取り組み	特定健康診査、特定保健指導、39 歳以下の健康診査、健康教育、健康相談		
		成人期・高齢期 特定健康診査の受診率の向上（平成 24 年度特定健康診査法定報告）	○	31.7%	60%
		目標値の考え方	「みよし市第２期特定健康診査等実施計画」に合わせた目標とする。中間評価時に次期計画と合わせて見直しを行う。		
		主な取り組み	特定健康診査、広報・ホームページ、保健フェスタ		
		成人期 【再掲】COPD の認知度の向上（アンケート）	○	36.0%	80%
		目標値の考え方	アンケートにて「どんな病気かよく知っている（10.7%）」または「名前を聞いたことがある（25.3%）」と回答した者を現状値とし、国・県の目標設定と同様に 80%を目標とする。		
		主な取り組み	保健フェスタ、広報・ホームページ、健康教育		
		成人期・高齢期 胃がん検診受診率の増加（40～69 歳）（地域保健報告）		10.9%	12%
		目標値の考え方	愛知県がん対策推進計画にあわせて年齢を 40～69 歳で算出した数値を現状値とし、12%を目標とする。		
		主な取り組み	胃がん検診、広報・ホームページ、保健フェスタ		
		成人期・高齢期 肺がん検診受診率の増加（40～69 歳）（地域保健報告）		13.7%	15%
		目標値の考え方	愛知県がん対策推進計画にあわせて年齢を 40～69 歳で算出した数値を現状値とし、15%を目標とする。		
		主な取り組み	肺がん検診、広報・ホームページ、保健フェスタ		

重点目標	重点施策	目標指標		新規	現状値	目標値
3 疾病の発症予防と重症化予防の徹底	（2）健康診査の充実	成人期・高齢期 大腸がん検診受診率の増加（40～69 歳）（地域保健報告）			20.3%	22%
		目標値の考え方	愛知県がん対策推進計画にあわせて年齢を 40～69 歳で算出した数値を現状値とし、22%を目標とする。			
		主な取り組み	大腸がん検診、広報・ホームページ、保健フェスタ			
		成人期・高齢期 子宮頸がん検診受診率の増加（20～69 歳）（地域保健報告）			24.2%	27.5%
		目標値の考え方	愛知県がん対策推進計画にあわせて年齢を 20～69 歳で算出した数値を現状値とし、27.5%を目標とする。			
		主な取り組み	子宮頸がん検診（集団・個別）、広報・ホームページ、保健フェスタ			
		成人期・高齢期 乳がん検診受診率の増加（40～69 歳）（地域保健報告）			33.1%	40%
		目標値の考え方	愛知県がん対策推進計画にあわせて年齢を 40～69 歳で算出した数値を現状値とし、40%を目標とする。			
		主な取り組み	乳がん検診（集団・個別）、広報・ホームページ、保健フェスタ			
4 社会で健康を支えるための健康づくりの推進	（1）地区組織活動の育成及び活動の充実・地域の相互扶助による健康づくりの推進					
		成人期 この１年間にボランティアや行政区などの地域の活動に参加した人の割合の増加（アンケート）		○	29.0%	30%
		目標値の考え方	女性の成人期の平均値である 30%を目標とする。			
		主な取り組み	ヘルスパートナー養成事業、ヘルスパートナー地区活動、食生活改善推進員養成教室、食生活改善推進協議会活動、健康教育			

2　市民・行政の取り組み一覧

●市民の取り組み

重点目標	重点施策	市民の取り組み
1　心身ともに健やかな成長	(1)生活習慣の基礎づくり	妊娠・出産期 ・たばこを吸わないようにします。 ・お酒を飲まないようにします。 ・バランスのよい食事をするよう心がけます。 ・口の中の変化を知り、自分に合った方法で手入れをします。
	(2)育児不安軽減のための支援	妊娠・出産期 ・不安や悩みはひとりで悩まず誰かに相談します。 ・子育ての工夫やイメージを持つために教室に参加するよう努めます。
	(3) 安らかな妊娠・出産への支援	妊娠・出産期 ・早めに母子健康手帳の交付を受け、定期的に妊産婦健康診査を受けます。 ・妊産婦歯科健康診査を受診し、歯と口の健康状態を確認するよう努めます。
	(4)生活習慣の確立	乳幼児期 ・朝食を家族で食べるよう心がけます。 ・早寝・早起きの習慣をつけます。 ・甘いお菓子や飲み物を控え、毎日仕上げ磨きをします。
	(5)子育て支援事業の充実	乳幼児期 ・家族で一緒に食事をするよう心がけます。 ・子どもの事故予防に取り組みます。 ・ひとりで不安を抱え込まないように心がけます。 ・子どもと過ごす時間を大切にします。 ・子どもの歯の健康について知識を身に付けます。 ・子どもの健康診査を受けます。
	(6)疾病予防のための指導の充実	乳幼児期 ・疾病予防のため予防接種を受けるよう努めます。 ・感染症を予防する知識を持ち、実践に努めます。 ・子どもに受動喫煙をさせないようにします。 ・定期的に歯科健康診査やフッ化物塗布を受け、むし歯予防に努めます。
	(7)健康的な生活習慣の実践	学齢期 ・朝食を食べます。 ・家族で一緒に食事をするよう心がけます。 ・自分の口の中に関心を持つよう心がけます。 ・自分に合った歯のみがき方を身に付け、毎日きちんと歯みがきをします。 ・早寝・早起きをします。
	(8) 喫煙・飲酒の防止	学齢期 ・未成年はたばこを吸わない・吸わせないようにします。 ・未成年はお酒を飲まない・飲ませないようにします。 ・たばこは子どものいるところで吸わないようにします。 ・たばこやお酒の身体への影響について学ぶよう努めます。

<table>
<tr><th>重点目標</th><th>重点施策</th><th colspan="2">市民の取り組み</th></tr>
<tr><td rowspan="8">2 健康づくりによる健康寿命の延伸</td><td>（1）栄養・食生活指導の充実</td><td>成人期
・朝食を食べるよう努めます。
・主食・主菜・副菜をそろえるよう心がけます。</td><td>高齢期
・1 日 3 食、バランスのよい食事を心がけます。</td></tr>
<tr><td>（2）身体活動・運動の推進</td><td>成人期
・生活の中で身体を動かすよう心がけます。</td><td>高齢期
・無理なく身体を動かすよう心がけます。</td></tr>
<tr><td rowspan="2">（3）休養・こころの健康の推進</td><td colspan="2">成人期・高齢期
・睡眠による休養を十分にとるよう心がけます。
・こころの健康を保つよう、ストレス解消に心がけます。
・こころの健康に不安を感じたら早めに受診するよう努めます。</td></tr>
<tr><td colspan="2">高齢期
・趣味や周囲の人との会話を大切にします。
・散歩や買い物等、積極的に外出するよう心がけます。</td></tr>
<tr><td>（4）喫煙・飲酒に関する生活習慣の改善</td><td colspan="2">成人期
・禁煙を心がけます。
・節度ある適度な飲酒を心がけます。
・たばこやアルコールの身体への影響の知識を持ちます。</td></tr>
<tr><td>（5）歯・口腔保健事業の充実</td><td colspan="2">成人期・高齢期
・自分の歯と口の健康に関心を持つよう心がけます。
・年 1 回は歯科健康診査を受け、歯科疾患の早期発見・早期治療に努めます。</td></tr>
<tr><td rowspan="2">（6）介護予防対策の充実</td><td colspan="2">成人期・高齢期
・毎年健康診査を受け、自分の健康状態の確認に努めます。
・必要な治療や保健指導はきちんと受けるよう努めます。</td></tr>
<tr><td colspan="2">高齢期
・咀嚼や嚥下などの機能を低下させないよう、歯と口の健康管理に努めます。</td></tr>
</table>

<table>
<tr><th>重点目標</th><th>重点施策</th><th colspan="2">市民の取り組み</th></tr>
<tr><td rowspan="3">3 疾病の発症予防と重症化予防の徹底</td><td rowspan="2">（1）疾病についての知識の普及</td><td colspan="2">成人期・高齢期
・重症化予防のために、必要な治療は継続し、自己判断で中断しないように努めます。
・感染症を予防する知識を持ち、実践するよう心がけます。
・むし歯や歯周病についての知識を身に付け、歯と口の健康管理に努めます。</td></tr>
<tr><td>成人期
・喫煙等の生活習慣から引き起こされる病気の予防に努めます。</td><td>高齢期
・疾病予防のため、予防接種を受けるよう努めます。</td></tr>
<tr><td>（2）健康診査の充実</td><td colspan="2">成人期・高齢期
・がん検診を受けるよう努めます。
【再掲】・毎年健康診査を受け、自分の健康状態の確認に努めます。
・歯科健康診査を受診するよう努めます。
・健康診査の結果、精密検査・治療が必要となった場合は、早期に受診します。</td></tr>
<tr><td>4 社会で健康を支えるための健康づくりの推進</td><td>（1）地区組織活動の育成及び活動の充実・地域の相互扶助による健康づくりの推進</td><td colspan="2">・地域の活動に参加するよう心がけます。
・保育園、幼稚園、学校等で行われた健康づくり事業を家庭の中で話題にするよう心がけます。</td></tr>
</table>

●行政の取り組み

重点目標	重点施策	行政の取り組み
1 心身ともに健やかな成長	(1)生活習慣の基礎づくり	妊娠・出産期 ・たばこ・アルコールが胎児へ及ぼす害を周知します。 ・妊娠中からのバランスのよい食事や食の大切さについて周知・啓発します。 ・妊娠による口の中の変化や、歯みがきなど手入れの方法について周知・啓発します。
	(2)育児不安軽減のための支援	妊娠・出産期 ・妊娠中や産後の不安を軽減できるよう支援します。 ・子育てに関する知識の普及や仲間づくりのために教室を開催します。
	(3) 安らかな妊娠・出産への支援	妊娠・出産期 ・妊娠を希望する人を支援します。 ・妊産婦健康診査の推進を図ります。 ・妊娠中の適切な体重増加について周知します。 ・妊産婦歯科健康診査の推進を図ります。 ・妊婦と歯周病の関係について知識の普及に努めます。
	(4)生活習慣の確立	乳幼児期 ・朝食の大切さについて周知・啓発します。 ・家族で食事をすることの大切さを周知します。 ・早寝・早起きの大切さについて周知します。 ・むし歯予防のための健康的な生活習慣について周知します。
	(5)子育て支援事業の充実	乳幼児期 ・離乳食など子どもの成長に応じた食事が進められるよう支援します。 ・子どもの事故予防について周知します。 ・子どもの成長発達に応じた育児相談を実施します。 ・子どもの歯の健康について個別相談を実施します。 ・子どもの健康診査の推進を図ります。
	(6)疾病予防のための指導の充実	乳幼児期 ・予防接種を実施します。 ・感染症に関する情報を提供します。 ・受動喫煙の害を周知します。 ・むし歯予防のための健康的な生活習慣や、歯のみがき方について指導します。 ・フッ化物の効果について周知するとともに、フッ化物塗布の機会を設けます。
	(7)健康的な生活習慣の実践	学齢期 ・朝食の大切さについて周知・啓発します。 ・むし歯や歯肉炎について知識の普及・啓発に努めます。 ・早寝・早起きの大切さについて周知します。
	(8) 喫煙・飲酒の防止	学齢期 ・学童に向けて、たばこ・アルコールの害を知らせます。 ・家族に向けて、受動喫煙・アルコールの害を周知します。

<table>
<tr><th>重点目標</th><th>重点施策</th><th colspan="2">行政の取り組み</th></tr>
<tr><td rowspan="8">2 健康づくりによる健康寿命の延伸</td><td>（1）栄養・食生活指導の充実</td><td>成人期
・食に関する知識を普及・啓発します。
・バランスのよい食事への改善を支援します。</td><td>高齢期
・低栄養の予防についての知識の普及に努めます。</td></tr>
<tr><td rowspan="2">（2）身体活動・運動の推進</td><td colspan="2">成人期・高齢期
・身体活動に関する知識の啓発を行います。</td></tr>
<tr><td>成人期
・運動習慣の継続的な取り組みを支援します。</td><td>高齢期
・無理のない生活活動の取り組みを支援します。</td></tr>
<tr><td rowspan="2">（3）休養・こころの健康の推進</td><td colspan="2">成人期・高齢期
・こころの健康に関する知識の啓発を行います。</td></tr>
<tr><td colspan="2">高齢期
・高齢者のこころの健康を維持するための活動を支援します。</td></tr>
<tr><td>（4）喫煙・飲酒に関する生活習慣の改善</td><td colspan="2">成人期
・情報提供等、禁煙したい人を支援します。
・多量飲酒の害について啓発します。</td></tr>
<tr><td>（5）歯・口腔保健事業の充実</td><td>成人期
・歯科疾患の早期発見と定期受診の基礎づくりのために、節目年齢に歯科健康診査を実施します。
・歯科健康相談や歯科健康教育を実施し、歯科保健指導が受けられる機会を設けます。</td><td>高齢期
・「7022 顕彰」を実施し、高齢者の歯科保健についての意識の向上を図ります。</td></tr>
<tr><td rowspan="2">（6）介護予防対策の充実</td><td colspan="2">成人期・高齢期
・各種健康診査の推進を図ります。
・健康診査のＰＲや受診勧奨を行います。</td></tr>
<tr><td>成人期
・生活習慣病を予防するため、保健指導を実施します。</td><td>高齢期
・歯の喪失予防や口腔機能を低下させないための知識の普及・啓発に努めます。
【再掲】・低栄養の予防についての知識の普及に努めます。
【再掲】・高齢者のこころの健康を維持するための活動を支援します。</td></tr>
</table>

重点目標	重点施策	行政の取り組み
3 疾病の発症予防と重症化予防の徹底	（1）疾病についての知識の普及	成人期・高齢期 ・重症化予防のため、健康診査結果による保健指導や受診勧奨を行います。 ・感染症の流行や予防に関する情報を提供します。 ・市のイベントやホームページ等を活用し、疾病の知識の普及・啓発を行います。 ・むし歯や歯周病についての知識の普及に努めます。 ・歯・口腔の健康と全身の健康の関連について、知識の普及・啓発に努めます。 高齢期 ・予防接種を実施します。
	（2）健康診査の充実	成人期・高齢期 【再掲】・各種健康診査の推進を図ります。 【再掲】・健康診査のＰＲや受診勧奨を行います。 ・歯科健康診査のＰＲや受診勧奨を行います。 成人期 ・がんの早期発見・治療の有効性について啓発します。
4 社会で健康を支えるための健康づくりの推進	（1）地区組織活動の育成及び活動の充実・地域の相互扶助による健康づくりの推進	・地域における健康づくり活動を担う人材を育成し、活動を続けられるように支援します。 ・保育園、幼稚園、学校、健康づくり自主グループ等と連携を強化します。 ・健康づくりを進めるボランティアである食生活改善推進員・ヘルスパートナーの養成・育成を行い、活動の支援をします。

３　計画の策定体制

（１）策定の経過

年月日	実施内容
平成 25 年１月 25 日	平成 24 年度第１回みよし市保健対策推進協議会　開催
平成 25 年６月 26 日	公益社団法人みよし市シルバー人材センター総会にて、高齢者アンケート調査を実施
平成 25 年７月８日～7 月 12 日	学校を通じて、中学生にアンケート調査を実施
平成 25 年７月 18 日～8 月９日	郵送により、成人・高齢者アンケート調査を実施
平成 25 年 12 月 13 日	平成 25 年度第１回みよし市保健対策推進協議会　開催
平成 26 年２月	「健康みよし 21」アンケート調査報告書　作成
平成 26 年３月４日	平成 25 年度第２回みよし市保健対策推進協議会　開催
平成 26 年３月	「健康みよし 21」最終評価　作成
平成 26 年６月 30 日	平成 26 年度第１回みよし市保健対策推進協議会　開催
平成 26 年８月５日	平成 26 年度第２回みよし市保健対策推進協議会　開催
平成 26 年 11 月１日～12 月１日	パブリックコメントの実施
平成 26 年 12 月 19 日	平成 26 年度第３回みよし市保健対策推進協議会　開催
平成 27 年１月	「健康みよし 21（第２次計画）」策定

（２）策定の組織

１　みよし市保健対策推進協議会委員名簿

	氏　名	所　属　・　職　名
会　長	桜井　充	一般社団法人豊田加茂医師会代表
委　員	永原　鉦一	学識経験者
委　員	島　典広	東海学園大学准教授
委　員	田代　和久	一般社団法人豊田加茂歯科医師会代表
委　員	石川　邦子	一般社団法人豊田加茂薬剤師会代表
委　員	高橋　順子	みよし市ヘルスパートナー会長（前任）
委　員	中山　昂	みよし市ヘルスパートナー会長
委　員	市川　澄子	みよし市食生活改善推進協議会会長（前任）
委　員	岡本　いく子	みよし市食生活改善推進協議会会長
委　員	近藤　鋤巳	みよし市老人クラブ連合会会長（前任）
委　員	小野田　英久	みよし市老人クラブ連合会会長
委　員	坂口　嘉弘	愛知県食品衛生協会みよし支部支部長
委　員	榊原　るり子	愛知県衣浦東部保健所健康支援課長（前任）
委　員	鵜飼　佳代子	愛知県衣浦東部保健所健康支援課長

（敬称略）

２　みよし市保健対策推進協議会設置要綱

（目的及び設置）

第１条　市民の疾病予防、健康の保持増進、健康づくりに関する事項について審議、企画及びその推進を図るため、みよし市保健対策推進協議会（以下「協議会」という。）を置く。

（組織）

第２条　協議会は、委員15人以内で組織する。

（委員）

第３条　委員は、次の各号に掲げる者のうちから市長が委嘱する。

⑴　学識経験のある者

⑵　保健医療関係団体の代表者

⑶　地区衛生組織の代表者

⑷　地域団体及び事業所の代表者

⑸　関係行政機関の職員

２　委員の任期は２年とする。ただし、再任をさまたげない。

３　補欠の委員の任期は、前任者の残任期間とする。

（会長）

第４条　協議会に会長を置き、委員の互選により定める。

２　会長は、会務を総理する。

３　会長に事故あるときは、あらかじめその指名する委員が職務を会務する。

（会議）

第５条　協議会は、会長が招集する。

２　協議会は、委員の半数以上が出席しなければ会議を開き議決することができない。

３　協議会の議事は、出席委員の過半数で決し可否同数のときは、議長の決するところによる。

（雑則）

第６条　この要綱に定めるもののほか、協議会の運営に関し必要な事項は会長が協議会にはかって定める。

附　則

この要綱は、昭和56年４月１日から施行する。

附　則（昭和58年５月６日要綱第７号）

この要綱は、公布の日から施行し、昭和58年４月１日から適用する。

附　則（昭和58年12月20日要綱第９号）

この要綱は、昭和59年４月１日から施行する。

４　「健康みよし21」アンケート調査票（平成25年）

計画の策定にあたり、アンケート調査（健康に関するアンケート調査）を以下のように実施しました。

調 査 名	健康に関するアンケート調査
調査地域	みよし市全域
調査対象	①成人：20歳～65歳未満のみよし市在住の市民 ②高齢者：65歳以上のみよし市在住の高齢者 ③中学生：みよし市在住の中学２年生
調査人数	①成人：2,000人（有効回収数 880人　回収率 44.0%） ②高齢者：1,000人（有効回収数 674人　回収率 67.4%） ③中学生：186人（有効回収数 180人　回収率 96.8%）
調査方法	①成人：郵送配布、郵送回収 ②高齢者：郵送配布、郵送回収　会議場での配布、回収 ③中学生：学校の協力による調査
調査時期	平成25年６～８月

「健康みよし21」
アンケート調査ご協力のお願い

みよし市の行政に日頃よりご理解とご協力をいただきまして、厚くお礼申し上げます。
本市では、平成 13 年度に「健康みよし 21」を策定し、健康づくりに関する様々な施策に取り組んでまいりました。
このたび、この計画の最終評価及び今後の計画策定の基礎資料として活用させていただきたく、標記のアンケート調査を実施することといたしました。
このアンケート調査は、ふだんの健康観や生活習慣等をお聞きするもので、市内にお住まいの 20 歳以上の皆様の中から 2,000 名を無作為に選ばせていただき、ご協力をお願いするものです。ご回答の内容は、すべて統計的に処理し、調査目的以外には使用いたしません。
大変お忙しいところとは存じますが、何卒ご理解の上、ご協力いただきますようお願いいたします。

平成 25 年7月

みよし市長　　久野　知英

【記入にあたってのお願い】

- この調査は、宛名のご本人がお答えください。
- 氏名を記入する必要はありません。
- ご本人が記入できない場合は、ご家族の方が代筆されても結構です。
- 答えは、記入欄の該当する番号を、指定の数だけ○で囲んでください。
  また、記入するものについては、（　　）内に記入してください。
- ご記入いただいたアンケートは、なるべく 8月9日（金）迄に
  同封の返信用封筒にてご返送ください。（切手は不要です）

お問合せ先

みよし市健康推進課（保健センター）

〒470-0224　みよし市三好町陣取山 54 番地
電話：0561－34－5311
FAX：0561－34－5969

あなたご自身についてお聞きします

問１　年齢はおいくつですか。（数字を記入）　【平成 25 年６月１日現在】

（　　）歳

問２　性別はどちらですか。（○は１つ）

1．男　　2．女

問３　家族構成はどのようになっていますか。（○は１つ）

1．夫婦のみ　　2．二世代世帯（親と子）
3．三世代世帯（親と子と孫）　　4．一人暮らし
5．その他（　　）

問４　職業は何ですか。（○は１つ）　※パート・アルバイトも含みます。

1．農林漁業　　2．商工サービス業　　3．自由業
4．事務職　　5．労務職
6．家事専業　　7．学生　　8．その他（　　）

※「事務職」とは、主にデスクワークを中心とする仕事。
「労務職」とは、体を動かす労働を中心とする仕事で、調理師、看護師などの技能労務職も含みます。

問５　お住まいはどちらの地区になりますか。（○は１つ）

1．新屋　　2．三好上　　3．三好下　　4．西一色　　5．福田
6．明知上　　7．明知下　　8．打越　　9．莇生　　10．福谷
11．黒笹　　12．東山　　13．高嶺　　14．好住　　15．中島
16．ひばりケ丘　　17．あみだ堂　　18．山伏　　19．平池　　20．上ケ池
21．三好丘　　22．三好丘緑　　23．三好丘旭　　24．三好丘桜　　25．三好丘あおば

問６　あなたが加入している健康保険の種類は何ですか。（○は１つ）

1．国民健康保険　　2．その他の健康保険※（本人）
3．その他の健康保険※（家族）　　4．その他（生活保護等）

※「その他の健康保険」は、企業の健康保険、共済組合、船員保険など。

身体の状況、健康に関する知識・意識についてお聞きします

問７　あなたは、現在健康的な生活を送っていると思いますか。（○は１つ）

１．そう思う　　２．どちらかといえばそう思う
３．どちらかといえばそう思わない　　４．そう思わない

問８　身長および体重はいくつですか。（数字を記入）

①身長　（　　．　）cm　　②体重　（　　．　）kg

問９　ご自身の適正体重を知っていますか。（○は１つ）

１．知っている　　２．知らない

問 10　定期的に（１か月に１回以上）ご自身の体重をはかっていますか。（○は１つ）

１．はかっている　　２．はかっていない

問 11　定期的にご家庭などで血圧をはかっていますか。（○は１つ）

１．はかっている　　２．はかっていない

問 12　「メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）」を知っていますか。（○は１つ）

１．知っている　　２．知らない

栄養・食生活についてお聞きします

問 13　あなたは、ふだんの生活において、健康のために食生活に気をつける必要があると思いますか。（○は１つ）

１．必要である　　２．どちらかといえば必要である
３．どちらかといえば必要ではない　　４．必要ではない

問 14　朝食を食べますか。（○は１つ）

１．ほとんど毎日食べる　　２．週４～５日食べる
３．週２～３日食べる　　４．ほとんど食べない

問 15　１日の食事で、野菜をどのくらい食べますか。下の絵を参考に「いくつ分」とお答えください。（○は１つ）

１．５つ分以上　　２．４つ分　　３．３つ分
４．２つ分　　５．１つ分　　６．ほとんど食べない

【参考：１つ分（約 70g）の目安】

問 16　１日に２回以上主食（ごはん、パン、麺）・主菜（肉、魚、卵、大豆料理）・副菜（野菜、きのこ、いも、海藻料理）を３つそろえて食べることが、週に何日ありますか。（○は１つ）

１．ほとんど毎日食べる　　２．週４～５日食べる
３．週２～３日食べる　　４．ほとんど食べない

問 17　適正体重を維持することのできる食事量を知っていますか。（○は１つ）

１．知っている　　２．知らない

問 18　外食や食品を購入するとき、カロリーなどの栄養成分表示を参考にしていますか。（○は１つ）

１．参考にしている　　２．参考にするときもある　　３．参考にしていない

身体活動・運動についてお聞きします

問 19　あなたは、ふだんの生活において、健康のために運動や体を動かす必要があると思いますか。（○は１つ）

1．必要である　　2．どちらかといえば必要である
3．どちらかといえば必要ではない　　4．必要ではない

問 20　あなたは日頃から、日常生活の中で、健康の維持・増進のために意識的に体を動かしていますか。（○は１つ）

1．いつもしている　　2．時々している　　3．していない

問 21　１日 30 分以上の運動を週２回以上行っていますか。（○は１つ）

1．１年以上継続している　　2．１年にはならないが継続している
3．実施していない

問 22　１日に何分（何歩）くらい歩いていますか。（○は１つ）
※通勤や買い物の往復、犬の散歩などで歩いている時間も含めてください。

1．30 分未満（3000 歩未満）　　2．30～60 分未満（3000～6000 歩未満）
3．60～90 分未満（6000～9000 歩未満）　　4．90 分以上（9000 歩以上）

問 23　「ロコモティブシンドローム（運動器症候群）」を知っていますか。（○は１つ）

1．知っている　　2．知らない

※「ロコモティブシンドローム（運動器症候群）」とは、骨、関節、筋肉などの衰えにより、日常生活での自立度が低下し、要介護になる可能性の高い状態をいいます。

休養・心の健康づくりについてお聞きします

問 24　あなたはふだんの生活において、健康のために睡眠や休養をとる必要があると思いますか。（○は１つ）

1．必要である　　2．どちらかといえば必要である
3．どちらかといえば必要ではない　　4．必要ではない

問 25　この１か月間に、ストレスを感じましたか。（○は１つ）

1．おおいに感じた　　2．多少感じた
3．あまり感じなかった　　4．まったく感じなかった

問 26　自分なりのストレス解消方法がありますか。（○は１つ）

1．ある　　2．どちらともいえない　　3．ない

問 27　趣味はありますか。（○は１つ）

1．ある　　2．ない

問 28　あなたはここ１か月、睡眠で休養が十分に取れていますか。（○は１つ）

1．十分に取れている　　2．まあまあ取れている
3．あまり取れていない　　4．まったく取れていない

問 29　１日のうち、自由に使える時間はありますか。（○は１つ）

1．ある　　2．ない

たばこについてお聞きします

問 30　たばこを吸っていますか。（○は１つ）

１．吸っている　　２．吸わない　　３．吸っていたが、やめた

【問 30 で「１．吸っている」と答えた方へ】
問 30-1　１日平均何本吸っていますか。また、喫煙年数は何年ですか。（数字を記入）

①１日喫煙本数　（　　）本　　②喫煙年数　（　　）年

【問 30 で「１．吸っている」と答えた方へ】
問 30-2　あなたは禁煙したいと思いますか。（○は１つ）

１．禁煙したい　　２．本数を減らしたい
３．禁煙したくない　　４．わからない

【問 30 で「１．吸っている」と答えた方へ】
問 30-3　あなたは、これまでに禁煙しようと以下のことを試したことがありますか。（○はいくつでも）

１．禁煙治療を受けたことがある
２．ニコチンパッチなどの禁煙補助薬を使ったことがある
３．医師や薬剤師、保健師に相談したことがある
４．どれも試したことがない

【問 30 で「１．吸っている」と答えた方へ】
問 30-4　あなたはたばこを吸うとき、周りの人への配慮をしていますか。（○はいくつでも）

１．喫煙場所を守るようにしている
２．周りの人に煙が当たらないようにしている
３．たばこを吸うときは、周りの人に吸ってもいいか聞いてから吸うようにしている
４．子どもがいるところでは吸わないようにしている
５．その他

問 31　「ＣＯＰＤ（慢性閉塞性肺疾患）」を知っていますか。（○は１つ）

１．どんな病気かよく知っている　　２．名前は聞いたことがある　　３．知らない

※「ＣＯＰＤ（慢性閉塞性肺疾患）」とは、有毒な粒子やガス（主にたばこの煙）の吸入による進行性の疾患であり、運動時の呼吸困難や慢性の咳・痰などの症状があります。

問 32　たばこが健康に影響を与えると思うものはどれですか。（○はいくつでも）

１．肺がん　　２．ぜんそく　　３．気管支炎　　４．心臓病
５．脳卒中　　６．胃潰瘍　　７．妊娠への影響　　８．歯周病
９．その他（　　）　　10．わからない

アルコールについてお聞きします

問 33　あなたは、お酒をどのくらいの頻度で飲みますか。（○は１つ）

１．毎日　　２．週５～６日　　３．週３～４日
４．週１～２日　　５．月１～３日　　６．ほとんど飲まない（飲めない）

【問 33 で「１．毎日」「２．週５～６日」「３．週３～４日」「４．週１～２日」と答えた方へ】
問 33-1　お酒を飲む日は、１日あたりどのくらいの量を飲みますか。清酒に換算してお答えください。（○は１つ）

１．１合（180ml）未満　　２．１合以上２合（360ml）未満
３．２合以上３合（540ml）未満　　４．３合以上４合（720ml）未満
５．４合以上５合（900ml）未満　　６．５合（900ml）以上

問 34　「節度ある適度な飲酒」として、１日平均ビール中瓶１本程度（純アルコールで約 20ｇ）とされていますが、あなたはこのことを知っていましたか。（○は１つ）

１．知っていた　　２．知らなかった

【参考：１日平均純アルコールで約 20g のお酒への換算の目安】

お酒の種類	ビール・発泡酒	ウィスキー・ブランデー	焼酎（25 度）	ワイン
清酒１合（180ml）と同等のもの	中瓶１本（500ml）	ダブル（60ml）	0.6 合（110ml）	２杯（240ml）

問 35　多量飲酒が身体に及ぼす影響を知っていますか。（○は１つ）

１．知っている　　２．知らない

歯の健康についてお聞きします

問 36　年１回以上、歯の健診を受けていますか。（○は１つ）

1．受けている　　2．受けていない

問 37　ふだんの食事で、かんで食べる時の状態について教えてください。（○は１つ）

1．何でもかんで食べることができる　　2．一部かめない食べ物がある
3．かめない食べ物が多い　　4．かんで食べることができない

問 38　歯の健康が全身の健康（糖尿病、心臓病、誤嚥性肺炎※など）に大きな影響があることを知っていますか。（○は１つ）

1．知っている　　2．少し知っている　　3．知らない

※「誤嚥性肺炎」とは、食べ物の残りカスや胃液などが気管に入り細菌感染をおこし、その結果肺炎になることです。

問 39　デンタルフロス・歯間ブラシなど歯の間を清掃する器具を使っていますか。（○は１つ）

1．毎日使っている　　2．時々使っている　　3．使っていない

健康づくりについてお聞きします

問 40　年１回程度は市の健康診断（検診）、職場、医療機関などで健康診断を受けていますか。（○は１つ）

1．受けている　　2．受けていない

【問 40 で「1．受けている」と答えた方へ】
問 40-1　健診結果をその後の健康づくりに活かしていますか。（○は１つ）

1．活かしている　　2．どちらかといえば活かしている
3．どちらかといえば活かしていない　　4．活かしていない

社会参加・社会環境について

問 41　ボランティアや町内会など地域の活動に参加することは大切だと思いますか。（○は１つ）

1．大切である　　2．どちらかといえば大切である
3．どちらかといえば大切ではない　　4．大切ではない

問 42　この１年間に、何らかのボランティア活動に参加しましたか。（○は１つ）

1．参加した　　2．参加しなかった

問 43　地域（あなたの身近な範囲）や職場に運動できる場所や教室はありますか。（○は１つ）

1．ある　　2．ない　　3．わからない

問 44　地域や職場に、趣味やスポーツ活動などのサークルやグループに参加できる機会はありますか。（○は１つ）

1．ある　　2．ない　　3．わからない

問 45　お住まいの地域の人たちは互いに助け合っていると思いますか。（○は１つ）

1．強くそう思う　　2．どちらかといえばそう思う
3．どちらともいえない　　4．どちらかといえばそう思わない
5．まったくそう思わない

その他

問 46　「みよし健康の道」を知っていますか。（○は１つ）

1．ウォーキングコースとして利用している
2．知っているが利用していない
3．知らない

問 47　お薬手帳をご存知ですか。（○は１つ）

1．はい　　2．いいえ

【問 47 で「1．はい」と答えた方へ】
問 47-1　お薬手帳を活用していますか。（○は１つ）

1．活用している　　2．活用していない

◎健康づくりに関する、あなたのご意見をお聞かせください。

_____

_____

_____

ご協力ありがとうございました。

（2）高齢者用調査票

※表紙は郵送配布分

「健康みよし21」
アンケート調査ご協力のお願い

みよし市の行政に日頃よりご理解とご協力をいただきまして、厚くお礼申し上げます。
本市では、平成 13 年度に「健康みよし 21」を策定し、健康づくりに関する様々な施策に取り組んでまいりました。
このたび、この計画の最終評価及び今後の計画策定の基礎資料として活用させていただきたく、標記のアンケート調査を実施することといたしました。
このアンケート調査は、ふだんの健康観や生活習慣等をお聞きするもので、市内にお住まいの 65 歳以上の皆様の中から 750 名を無作為に選ばせていただき、ご協力をお願いするものです。ご回答の内容は、すべて統計的に処理し、調査目的以外には使用いたしません。
大変お忙しいところとは存じますが、何卒ご理解の上、ご協力いただきますようお願いいたします。

平成 25 年7月

みよし市長　　久野　知英

【記入にあたってのお願い】

- この調査は、宛名のご本人がお答えください。
- 氏名を記入する必要はありません。
- ご本人が記入できない場合は、ご家族の方が代筆されても結構です。
- 答えは、記入欄の該当する番号を、指定の数だけ○で囲んでください。また、記入するものについては、（　　）内に記入してください。
- ご記入いただきましたアンケートは、8月9日（金）までに同封の返信用封筒にてご返送ください。（切手は不要です）

お問合せ先

みよし市健康推進課（保健センター）

〒470-0224　みよし市三好町陣取山 54 番地
電話：0561－34－5311
FAX：0561－34－5969

あなたご自身についてお聞きします

問１　年齢はおいくつですか。（数字を記入）　【平成 25 年６月１日現在】

（　　）歳

問２　性別はどちらですか。（○は１つ）

１．男　　２．女

問３　家族構成はどのようになっていますか。（○は１つ）

１．夫婦のみ　　２．二世代世帯（親と子）
３．三世代世帯（親と子と孫）　　４．一人暮らし
５．その他（　　）

問４　現在のあなたの就労状態はどれですか。（○は１つ）

１．就労している　　２．就労していない

問５　お住まいはどちらの地区になりますか。（○は１つ）

１．新屋	２．三好上	３．三好下	４．西一色	５．福田
６．明知上	７．明知下	８．打越	９．莇生	10．福谷
11．黒笹	12．東山	13．高嶺	14．好住	15．中島
16．ひばりケ丘	17．あみだ堂	18．山伏	19．平池	20．上ケ池
21．三好丘	22．三好丘緑	23．三好丘旭	24．三好丘桜	25．三好丘あおば

問６　あなたが加入している健康保険の種類は何ですか。（○は１つ）

１．国民健康保険・後期高齢者医療保険
２．その他の健康保険※（本人）
３．その他の健康保険※（家族）
４．その他（生活保護等）

※「その他の健康保険」は、企業の健康保険、共済組合、船員保険など。

身体の状況、健康に関する知識・意識についてお聞きします

問７　あなたは、現在健康的な生活を送っていると思いますか。（○は１つ）

１．そう思う　　２．どちらかといえばそう思う
３．どちらかといえばそう思わない　　４．そう思わない

問８　現在のあなたの健康状態はいかがですか。（○は１つ）

１．とてもよい　　２．まあよい　　３．ふつう
４．あまりよくない　　５．よくない

問９　身長および体重はいくつですか。（数字を記入）

①身長　（　　．　）cm　　②体重　（　　．　）kg

問 10　定期的に（１か月に１回以上）ご自身の体重をはかっていますか。（○は１つ）

１．はかっている　　２．はかっていない

問 11　定期的にご家庭などで血圧をはかっていますか。（○は１つ）

１．はかっている　　２．はかっていない

問 12　今までに、市の健康診断（検診）、職場、医療機関などで健康診断を受けていますか。（○は１つ）

１．１年以内に受けた　　２．２～３年以内に受けた
３．４年以上前に受けた　　４．受けていない

栄養・食生活についてお聞きします

問 13　あなたは、ふだんの生活において、健康のために食生活に気をつける必要があると思いますか。（○は１つ）

１．必要である　　２．どちらかといえば必要である
３．どちらかといえば必要ではない　　４．必要ではない

問 14　朝食を食べますか。（○は１つ）

１．ほとんど毎日食べる　　２．週４～５日食べる
３．週２～３日食べる　　４．ほとんど食べない

問 15　１日に２回以上主食（ごはん、パン、麺）・主菜（肉、魚、卵、大豆料理）・副菜（野菜、きのこ、いも、海藻料理）を３つそろえて食べることが、週に何日ありますか。（○は１つ）

１．ほとんど毎日食べる　　２．週４～５日食べる
３．週２～３日食べる　　４．ほとんど食べない

問 16　毎日１食でも、一緒に食事をする家族や友人などがいますか。（○は１つ）

１．いる　　２．いない

身体活動・運動についてお聞きします

問 17　あなたは、１日 30 分以上の運動を週２回以上行っていますか。（○は１つ）

１．１年以上継続している　　２．１年にはならないが継続している
３．実施していない

問 18　１日に何分（何歩）くらい歩いていますか。（○は１つ）
※通勤や買い物の往復、犬の散歩などで歩いている時間も含めてください。

１．30 分未満（3000 歩未満）　　２．30～60 分未満（3000～6000 歩未満）
３．60～90 分未満（6000～9000 歩未満）　　４．90 分以上（9000 歩以上）

問 19　週１回以上外出していますか。（○は１つ）

１．はい　　２．いいえ

問 20　「ロコモティブシンドローム（運動器症候群）」を知っていますか。（○は１つ）

１．知っている　　２．知らない

※「ロコモティブシンドローム（運動器症候群）」とは、骨、関節、筋肉などの衰えにより、日常生活での自立度が低下し、要介護になる可能性の高い状態をいいます。

問 21　過去１年間に転んだ経験がありますか。（○は１つ）

１．はい　　２．いいえ

問 22　認知症予防のために何かしていますか。（○は１つ）
※例えば、からだを動かしている・本や新聞を読んでいる・手先（指）を使うようにしている…など。

１．はい　　２．いいえ

【問 22 で「１．はい」と答えた方へ】
問 22-1　具体的に何をしているかをお答えください。

（　　）

休養・心の健康づくりについてお聞きします

問 23　あなたは、この１か月間に、ストレスを感じましたか。（○は１つ）

１．おおいに感じた　　２．多少感じた
３．あまり感じなかった　　４．まったく感じなかった

問 24　自分なりのストレス解消方法がありますか。（○は１つ）

１．ある　　２．どちらともいえない　　３．ない

問 25　趣味はありますか。（○は１つ）

１．ある　　２．ない

【問 25 で「１．ある」と答えた方へ】
問 25-1　あなたが行っている趣味やおけいこ事は何ですか。（○はいくつでも）

１．ゴルフ　２．グランドゴルフ　３．ゲートボール　４．体操・太極拳
５．読書　６．散歩・ジョギング　７．囲碁・将棋・麻雀　８．パソコン
９．楽器演奏　10．コーラス・民謡　11．カラオケ　12．舞踊・ダンス
13．書道　14．俳句・短歌・川柳　15．茶道・華道　16．手工芸
17．写真撮影　18．絵画・絵手紙　19．園芸・庭いじり　20．作物の栽培
21．旅行　22．山登り　23．釣り　24．パチンコ
25．その他（　　）

たばこについてお聞きします

問 26　あなたは、たばこを吸っていますか。（○は１つ）

１．吸っている　　２．吸わない　　３．吸っていたが、やめた

【問 26 で「１．吸っている」と答えた方へ】
問 26-1　１日平均何本吸っていますか。また、喫煙年数は何年ですか。（数字を記入）

①１日喫煙本数　（　　）本　　②喫煙年数　（　　）年

【問 26 で「１．吸っている」と答えた方へ】
問 26-2　あなたは禁煙したいと思いますか。（○は１つ）

１．禁煙したい　　２．本数を減らしたい
３．禁煙したくない　　４．わからない

問 27　「ＣＯＰＤ（慢性閉塞性肺疾患）」を知っていますか。（○は１つ）

１．どんな病気かよく知っている　　２．名前は聞いたことがある　　３．知らない

※「ＣＯＰＤ（慢性閉塞性肺疾患）」とは、有毒な粒子やガス（主にたばこの煙）の吸入による進行性の疾患であり、運動時の呼吸困難や慢性の咳・痰などの症状があります。

アルコールについてお聞きします

問 28　あなたは、お酒をどのくらいの頻度で飲みますか。（○は１つ）

１．毎日　　２．週５～６日　　３．週３～４日
４．週１～２日　　５．月１～３日　　６．ほとんど飲まない（飲めない）

【問 28 で「１．毎日」「２．週５～６日」「３．週３～４日」「４．週１～２日」と答えた方へ】
問 28-1　お酒を飲む日は、１日あたりどのくらいの量を飲みますか。清酒に換算してお答えください。（○は１つ）

１．１合（180ml）未満　　２．１合以上２合（360ml）未満
３．２合以上３合（540ml）未満　　４．３合以上４合（720ml）未満
５．４合以上５合（900ml）未満　　６．５合（900ml）以上

【参考：清酒１合（180ml）に相当する量の目安】

お酒の種類	ビール	清酒	ウィスキー・ブランデー	焼酎（25 度）	ワイン
量	中瓶１本 500ml	１合 180ml	ダブル 60ml	0.6 合 110ml	2杯 240ml

歯の健康についてお聞きします

問 29　年１回以上、歯の健診を受けていますか。（○は１つ）

１．受けている　　２．受けていない

問 30　ご自分の歯は何本ありますか。（入れ歯、インプラントの歯は含みません。差し歯は含みます。永久歯は通常 28 本（親知らずを入れると 32 本）です。）（数字を記入）

自分の歯は　（　　）本ある

問 31　ふだんの食事で、かんで食べる時の状態について教えてください。（○は１つ）

１．何でもかんで食べることができる　　２．一部かめない食べ物がある
３．かめない食べ物が多い　　４．かんで食べることができない

問 32　歯の健康が全身の健康（糖尿病、心臓病、誤嚥性肺炎※など）に大きな影響があることを知っていますか。（○は１つ）

１．知っている　　２．少し知っている　　３．知らない

※「誤嚥性肺炎」とは、食べ物の残りカスや胃液などが気管に入り細菌感染をおこし、その結果肺炎になることです。

社会参加・社会環境について

問 33　ボランティアや町内会など地域の活動に参加することは大切だと思いますか。（○は１つ）

１．大切である　　２．どちらかといえば大切である
３．どちらかといえば大切ではない　　４．大切ではない

問 34　この１年間に、何らかのボランティア活動に参加しましたか。（○は１つ）

１．参加した　　２．参加しなかった

問 35　お住まいの地域の人たちは互いに助け合っていると思いますか。（○は１つ）

１．強くそう思う　　２．どちらかといえばそう思う
３．どちらともいえない　　４．どちらかといえばそう思わない
５．まったくそう思わない

その他

問 36　「みよし健康の道」を知っていますか。（○は１つ）

１．ウォーキングコースとして利用している
２．知っているが利用していない
３．知らない

問 37　お薬手帳をご存知ですか。（○は１つ）

１．はい　　２．いいえ

【問 37 で「１．はい」と答えた方へ】
問 37-1　お薬手帳を活用していますか。（○は１つ）

１．活用している　　２．活用していない

◎健康づくりに関する、あなたのご意見をお聞かせください。

＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

ご協力ありがとうございました。

（3）中学生用調査票

「健康みよし 21」アンケート調査
ご協力のお願い

みよし市では、市民のみなさんがいつまでも健康に過ごせるように、「健康みよし 21」という計画をつくっています。

このアンケートは、中学生のみなさんに、今の健康状態や生活習慣をうかがい、いままで推進してきた計画や事業の見直しと今後の計画策定、事業立案のための大切なデータとさせていただきます。

なお、アンケートは無記名で行います。回答の内容が他人に伝わることはありませんので、安心してありのままをお答えください。

ご協力よろしくお願いいたします。

平成 25 年7月

みよし市長　　久野　知英

記入にあたってのお願い

- 名前を書く必要はありません。
- 答えは、選択項目の中から、あてはまる番号を○で囲んでください。また、記入するものについては、（　　）内に記入してください。
- 記入したアンケート用紙は、アンケート用紙の入っていた封筒に入れて、学校の先生に提出してください。

みよし市健康推進課（保健センター）

〒470-0224　みよし市三好町陣取山 54 番地
電話：0561－34－5311
FAX：0561－34－5969

（1）あなた自身について

問１　性別はどちらですか。（○は１つ）

１．男子　　２．女子

問２　身長および体重はいくつですか。（数字を記入）

①身長　（　　．　）㎝　　②体重　（　　．　）kg

問３　自分の体型についてどう思いますか。（○は１つ）

１．太っている　　２．ふつう　　３．やせている

（2）食事について

問４　朝食を食べていますか。（○は１つ）

１．ほとんど毎日食べる　　２．週４～５回食べる
３．週２～３回食べる　　４．ほとんど食べない

問５　１日に１回は、食事を家族の誰かと食べますか。（○は１つ）

１．はい　　２．いいえ

問６　お菓子や加工食品（インスタントラーメンなど）の栄養成分表示をみますか。（○は１つ）

１．はい　　２．いいえ

（3）運動について

問７　運動やスポーツをどのくらいしていますか。（学校の体育の授業をのぞきます）（○は１つ）

１．ほとんど毎日（週に３日以上）　　２．ときどき（週に１～２日くらい）
３．ときたま（月に１～３日くらい）　　４．しない

（４）睡眠とこころの健康について

問８　学校へ行く日の就寝時刻は、何時ごろですか。（○は１つ）

１．午後９時より前　　２．午後９時から 10 時前
３．午後 10 時から 11 時前　　４．午後 11 時から午前０時前
５．午前０時から１時前　　６．午前１時から２時前
７．午前２時以降

問９　学校へ行く日の睡眠時間は、何時間くらいですか。（数字を記入）

（　　）時間（　　）分くらい

問 10　あなたは、この１か月で睡眠不足を感じていますか。（○は１つ）

１．いつも感じている　　２．ときどき感じている　　３．感じていない

問 11　この１か月間に、ストレスを感じましたか。（○は１つ）

１．おおいに感じた　　２．多少感じた
３．あまり感じなかった　　４．まったく感じなかった

問 12　自分なりのストレス解消法がありますか。（○は１つ）

１．ある　　２．どちらともいえない　　３．いいえ

問 13　悩みや不安などがあるときに、相談できる人はいますか。（○は１つ）

１．いる　　２．いない

（５）たばこについて

問 14　今までたばこを１本でも吸ったことがありますか。（○は１つ）

１．はい　　２．いいえ

問 15　この１年間にたばこを吸ったことがありますか。（現在も含む）（○は１つ）

１．はい　　２．いいえ

問 16　一緒に住んでいる人の中に、たばこを吸う人はいますか。（○は１つ）

１．いる　　２．いない

【問 16 で「１．いる」と答えた方へ】
問 16-1　その人（達）は、あなたの前でもたばこを吸いますか。（○は１つ）

１．吸う　　２．吸わない

問 17　たばこが身体に与える悪影響について知っていますか。（○は１つ）

１．はい　　２．いいえ

（６）お酒について

問 18　今までにお酒を飲んだことがありますか。（○は１つ）

１．はい　　２．いいえ

問 19　この１年間にお酒を飲んだことがありますか。（○は１つ）

１．はい　　２．いいえ

問 20　お酒が身体に与える悪影響について知っていますか。（○は１つ）

１．はい　　２．いいえ

（７）歯の健康について

問 21　毎日歯みがきをしますか。（○は１つ）

１．はい　　２．いいえ

【問 21 で「１．はい」と答えた方へ】
問 21-1　いつ歯みがきをしますか。（○はいくつでも）

１．朝食前　　２．朝食後　　３．昼食後
４．夕食後　　５．就寝前　　６．その他