

# ○ 「第2次健康うつのみや21計画」の中間評価【概要版】

## I 本市の状況及び国・県の動向

### 1 本市の状況

#### (1) 人口構成 (国勢調査より)

	H22 国勢調査	H27 国勢調査
総人口	511,739 人	518,894 人
15歳未満割合	14.2%	13.7%
15-64歳割合	66.0%	63.3%
65歳以上割合	19.7%	23.0%

#### (2) 要介護認定率 (介護保険事業報告書より)

	H22 年度	H27 年度
要介護認定率	14.6%	15.3%

#### (3) 総死亡数における死因別割合 (人口動態統計より)

死 因	H22 年	H27 年
がん	30.3%	27.6%
心疾患	16.2%	16.2%
脳血管疾患	10.7%	10.6%
腎不全	1.6%	2.1%
COPD (慢性閉塞性肺疾患)	1.1%	1.0%
肺炎	10.6%	8.9%
自殺	2.6%	1.9%
総死亡数	4,059 名	4,350 名

8割以上が75歳以上  
青壮年期の減少率が少ない

#### (4) 3大死因別年齢調整死亡率【人口10万対】 (人口動態統計より)

死 因	H22 年		H27 年		
	男性	女性	男性	女性	
がん	市	180.1	96.4	151.3	80.7
	県	179.6	93.7	163.5	85.1
	国	182.4	92.2	165.3	87.7
心疾患	市	81.5	41.0	66.6	40.3
	県	85.1	46.4	78.0	39.3
	国	74.2	39.7	65.4	34.2
脳血管疾患	市	56.2	28.2	46.3	23.1
	県	62.8	35.5	49.1	28.5
	国	49.5	26.9	37.8	21.0

#### (5) 市国民健康保険における1人当たりの年間総医療費 (国民健康保険状況報告書より)

	H25 年度	H28 年度
1人当たりの年間総医療費	302,239 円	328,260 円
医療費増加倍率(H25年度基準)	基準	2.16%

H29年度目標値 2.25%

#### (6) 健康づくり推進員の状況 (健康増進課事業概要より)

	H24 年度	H28 年度
推進員数	576 名	560 名
平均年齢	66.7 歳	70.6 歳
組織数	36 地区 29 組織	37 地区 30 組織

### 2 国・県の動向

#### (1) 国の動向等

- 平成26年6月に「地域における医療及び介護の総合的な確保を推進するための関係法律の整備等に関する法律」が制定され、その後、平成27年4月に地域包括ケアシステムの構築を推進するために「介護保険法」が一部改正
- 平成27年3月に「少子化社会対策大綱」が閣議決定され、産後ケアの充実について位置付け
- 平成28年に「糖尿病性腎症重症化予防プログラム」を策定
- 平成28年4月に自殺対策基本法の一部改正
- 平成29年度にがん対策の指針である「がん対策推進基本計画(第3期)」が閣議決定
- 平成30年度内に「健康日本21(第2次)中間評価の取りまとめ予定
- 受動喫煙防止対策を強化するため、健康増進法の改正を検討

#### (2) 県の動向等

- 平成24年度から栃木県脳卒中啓発プロジェクトを開始
- 平成28年12月に「糖尿病重症化予防プログラム」の策定
- 平成30年3月までに「第7期栃木県保健医療計画の策定」及び「栃木県がん対策推進計画(3期計画)の策定」、「とちぎ健康プラン21(2期計画)の中間評価取りまとめ」予定
- 平成30年4月に「栃木県がん対策推進条例(仮称)」施行予定

## II H29 年度 市民健康等意識調査等の結果

### 【共通した項目】

- (1) 健康への関心と健康づくりの取組
- 「健康づくりの取組をしていない」成人の割合は、52.6%であり、その内、「健康への関心はあるが健康づくりに取り組んでいない」成人の割合は44.8%、「健康への関心も取組もしていない」成人の割合は7.8%であった。
- 【参考】筑波大研究室の調査結果では、健康づくりに無関心な住民が7割と報告されている。

### 基本方向1「生活習慣の改善」

### 【食生活・栄養】

- (1) 朝食の摂取状況
- 毎日、朝ごはんを食べる幼児・小学6年・中学3年の割合は計画策定時と同様に9割以上、高校生は8割以上であった。20歳代は59.5%であり、計画策定時の57.8%を上回ったが、30歳代は74.6%であり、計画策定時の76.7%を下回った。
- (2) 野菜の摂取状況
- 毎食野菜を「食べている」成人の割合は17.3%であり、計画策定時の26.6%を下回った。
- (3) 栄養成分表示を参考にしている状況
- 栄養成分表示を「いつも参考にしている」「ときどき参考にしている」成人の割合は81.8%であり、計画策定時の40.7%を大きく上回った。

### 【身体活動・運動】

- (1) 健康のために意識して身体を動かしている状況
- 「健康のために意識して身体を動かしている」割合は男性56.2%、女性48.3%であり、計画策定時の52.7%、女性45.9%を上回った。意識して身体を動かしている人のうち、「ウォーキング」を行っている成人の割合が最も多く51.0%であった。
- (2) 運動習慣の定着化の状況
- 青壮年期における「息が少し弾む程度(30分以上)の運動を週2回以上する人の割合」は男性31.1%、女性26.5%であり、計画策定時の男性36.3%、女性29.4%を下回った。
- (3) 最近1か月間の1日の平均歩数の状況
- 成人における最も多い歩数は「3,000歩以上6,000歩未満」の27.3%であった。年代別の歩数は、20歳代6,710歩、30歳代5,388歩、40歳代5,369歩、50歳代5,923歩、60歳代5,643歩、70歳代4,817歩、80歳代3,513歩であった。

### 【休養・こころの健康】

- (1) 睡眠の状況
- 睡眠による休養が「いつもとれていない」「とれていないときがしばしばある」成人の割合は38.3%であり、計画策定時の33.4%から悪化し、その内、7割以上が30代から60代が占めていた。
- (2) ストレスを感じる原因
- ストレスを感じていると回答した人のうち、その原因を「自分の仕事」とした成人の割合が最も多く42.2%であり、計画策定時の45.8%をやや下回った。
- (3) 産後期の母親の状況
- 平成28年度に本市において実施した「産前産後の効果的な健康育児支援のあり方検討のためのアンケート調査」の結果、産後1か月間に気分が沈んだり、物事に興味がわかないなど、うつ的な状態を体験したことがある母親の割合は36.3%であった。

### 【歯・口腔の健康】

- (1) 歯周病の状況
- 歯周病と指摘をされた人の割合は21.7%であり、計画策定時の14.2%を上回った。また、歯周病を指摘された人のうち、取組をしていない人の割合は24.8%であり、計画策定時の17.1%を大きく上回った。
- (2) 8020の状況
- 80歳で20本以上自分の歯がある人の割合は38.8%であり、計画策定時の35.7%を上回った。
- (3) かかりつけ歯科医
- かかりつけ歯科医を持つ成人の割合は72.3%であった。

### 【たばこ】

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

### 【アルコール】

- (1) 未成年者の飲酒状況と未成年者の飲酒への意識
- 飲酒経験のある中学生11.7%、高校生21.0%であり、計画策定時の中学生24.6%、高校生37.0%を下回った。また、未成年者の飲酒について問題意識を持つ中学生・高校生の割合は66.5%と計画策定時の41.2%を上回った。
- (2) 飲酒量の状況
- 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している男性の割合は17.7%、女性の割合は14.7%と計画策定時の男性15.9%、女性9.5%を上回った。

### 【NCD(非感染性疾患)】

- (1) 肥満の状況
- 肥満と指摘された男性の割合は27.4%、女性は14.2%であり、計画策定時の男性36.1%、女性20.8%を下回った。
- (2) 特定健康診査・特定保健指導の状況
- 特定健康診査受診率は29.5%、特定保健指導は9.1%と計画策定時の特定健康診査受診率23.1%、特定保健指導実施率5.5%を上回った。

### 【循環器疾患】

- (1) 血圧への取組状況
- 肥満と指摘された人の割合は30.2%であり、計画策定時の24.9%を上回っていた。また、高血圧を指摘された人のうち、取組をしていない人の割合は5.0%であり、計画策定時の3.4%を上回った。

### 【糖尿病】

- (1) 糖尿病の状況
- 糖尿病と指摘をされた人の割合は13.8%であり、計画策定時の10.1%を上回った。また、糖尿病を指摘された人のうち、取組をしていない人の割合は男性26.2%、女性29.7%であり、計画策定時の男性11.6%、女性8.7%を大きく上回った。

### 【がん】

- (1) がん検診の状況
- 胃がんの男性37.8%・女性39.0%、肺がんの男性35.7%・女性35.5%、大腸がんの男性34.4%・女性37.3%であり、計画策定時の胃がん男性14.7%・女性15.7%、肺がん男性26.7%・女性26.7%、大腸がん男性25.0%・女性25.7%を上回った。

### 【COPD(慢性閉塞性肺疾患)・CKD(慢性腎臓病)】

- (1) COPD及びCKDの認知度
- COPDの認知度は33.0%、CKDの認知度は36.1%であった。
- (2) COPDによる死亡状況
- COPDによる人口10万人当たりの死亡割合は8.4であり、計画策定時の8.4と変化がなかった。
- (3) 腎機能低下者の状況
- 腎機能低下者の割合は、男性3.6%、女性3.1%であり、計画策定時の男性5.6%、女性3.6%を下回った。

### 基本方向3「社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上」

### 【高齢者の健康】

- (1) 健康のために意識して身体を動かしている高齢者の状況
- 健康のために意識して身体を動かしている70歳代の高齢者は67.5%であり、そのうち運動で身体を動かしている割合が51.8%であり、その7割以上が「ウォーキング」であった。
- (2) 高齢者における低栄養傾向(BMI20以下)の状況
- 65歳以上の高齢者における低栄養傾向の割合は17.1%であり、計画策定時の16.4%を上回った。
- (3) ロコモティブシンドロームの認知度
- ロコモティブシンドロームの認知度は33.1%であった。

### 【次世代の健康】

- (1) 小学生の運動・外遊びをしない理由
- 小学生の運動・外遊びをしない理由は、「保護者が忙しくて時間がない・疲れている」が最も多く37.8%であり、計画策定時の34.8%とほぼ同様であった。
- (2) 朝食の摂取状況【再掲】
- 毎日、朝ごはんを食べる幼児・小学6年・中学3年の割合は計画策定時と同様に9割以上、高校生は8割以上であった。

### 【地域のつながり・支え合い】

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

### 【企業・団体等の積極参加の推進】

- (1) 事業所における健康づくりの取組
- 健康づくりの取組を行っている事業所の割合は83.4%であり、計画策定時の23.9%を上回った。取組で最も多いのは、「たばこ対策」の61.9%であった。「こころの健康づくりやメンタルヘルス」においては23.2%であった。
- (2) 健康経営の認知度
- 健康経営の「言葉も意味も知っている」事業所の割合は22.0%であった。
- (3) 今後の事業所における健康づくりの取組
- 今後、事業所における健康づくりの取組を促進するために必要だと思う割合が最も高かったのは「健康情報等の提供」の46.2%、次いで「健康づくりに取り組むための手法等の提供・支援」の44.8%であった。
- (4) 働く世代の健康観
- 働く人のうち、自分の生活習慣をよく思っている人の割合は47.7%であり、計画策定時の44.8%を上回った。

### 基本方向4「健康を支え、守るための社会環境の整備」



### Ⅲ 現行計画の評価（分野別・基本方向別評価と全体評価）

※「目標項目評価」の評価基準：A〔目標を達成している〕、B〔目標に向け、改善傾向にある〕、C〔策定時の状況から変化がみられない〕、D〔策定時の状況を下回っている〕

#### 1 分野別・基本方向別評価

##### (1) 基本方向1「生活習慣の改善」⇒

「身体活動・運動」においては、健康を意識して身体を動かす人の割合は増加しているなど、全体的に生活習慣は改善の方向にあるが、特に青壮年期においては、継続して運動している人の割合は減少しており、運動習慣の定着に向けた取組を強化する必要がある。

分野	健康目標	目標値 評価	評価
栄養・食生活	栄養のバランスのよい食事を3食規則正しく食べる食習慣を身につけます。	B	朝ごはんを毎日食べることや毎食野菜を食べる成人の割合は策定時の状況を下回る結果となったが、栄養成分表示を参考に成人の割合が計画策定時を上回ったことから栄養への意識が高まっている状況にあり、様々な取組を行ったことによる一定の効果があったと考えられる。
身体活動・運動	日常生活の中で、自分に合った運動を、気軽に楽しみながら継続して実践します。	C	健康を意識して身体を動かしている成人の割合は改善しており、これまでの事業の実施による一定の効果があったと考えられるが、青壮年期における継続して運動をしている人の割合は、計画策定時から減少していることから、運動習慣の定着に向けた取組を強化するなど、更なる改善を目指す必要がある。
休養・こころの健康	十分な休養の確保とストレスへの対応力を身につけることで、こころの健康を維持します。また、自分や周囲の人のこころのSOSに気づき、対応することで、自殺者を減少させます。	B	自殺死亡率は目標を達成しており、事業は概ね順調に進捗しているが、睡眠による休養が取れていない割合は増加しており、その内の7割以上が30-60歳代であることや、ストレスを感じていると回答した人のうち、その原因を「自分の仕事」とした成人の割合は前回の調査と同様に最も多くを占める結果となっていることから、青壮年期への取組を更に強化する必要がある。また、妊産婦のうち産後1か月間に気分が沈んだり、物事に興味がわかないなど、うつ的な状態を体験したことがある母親が約4割近くいることから、産後の支援を強化する必要がある。
歯・口腔の健康	むし歯や歯周病を予防し、80歳で20本の健康な自分の歯を保ちます。	B	概ね順調に事業が進捗しており、80歳で20本以上の歯がある割合や定期的に歯科健診を受ける人の割合は改善傾向にあるが、歯周病の治療や取組をしていない成人の割合が男女ともに増加し、4mm以上の歯周ポケットのある進行した歯周炎のある50歳の割合については策定時の状況と変化がみられない結果となったことから、8020運動を更に推進するために成人期における歯周病予防を強化する必要がある。
たばこ	未成年者・妊婦の喫煙をなくすとともに、禁煙・受動喫煙防止を積極的に進めます。	B	職域と連携した青壮年期への普及啓発を実施した結果、「喫煙している成人の割合」が男性においては改善傾向となったが、成人女性の喫煙している割合は増加している。事業所におけるたばこ対策に取り組んでいる割合は6割を超えているが、「職場の禁煙・分煙対策に満足している人の割合」は減少する結果となったため、職域と連携した禁煙対策、受動喫煙防止対策を更に強化する必要がある。
アルコール	アルコールに関する正しい知識を持ち、節度ある適度な飲酒を実践するとともに、未成年者・妊婦の飲酒をなくします。	B	中学・高校生の飲酒経験の割合は改善傾向にあり、未成年者の飲酒について問題意識を持つ中学・高校生の割合も増加していることから、学校と連携した健康教育の効果があったものと考えられる。しかし、成人における「生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している割合」は男女ともに増加する結果となっており、節度ある適度な飲酒の啓発に引き続き取り組む必要がある。

##### (2) 基本方向2「生活習慣病の発症予防・重症化予防」⇒

成人の肥満の割合は減少し、特定健康診査受診率や特定保健指導実施率は年々増加傾向にあるが、糖尿病や糖尿病を発症する恐れのある人の割合は増加し、糖尿病を改善するための取組や治療をしていない人の割合も増えていることから、引き続き糖尿病の発症予防・重症化予防に取り組んでいく必要がある。

分野	健康目標	目標値 評価	評価
NCD	日ごろから健康的な生活習慣を心がけ、年に1回は必ず健康診査を受診し、定期的がん検診も受診することでNCDの「発症予防」と「重症化予防」に努めます。	B	成人の肥満の割合は減少し、特定健康診査受診率や特定保健指導実施率は年々増加傾向にあるが、糖尿病や糖尿病を発症する恐れのある人の割合は増加し、糖尿病を改善するための取組や治療をしていない人の割合も増えていることから、引き続き糖尿病の発症予防・重症化予防に取り組んでいく必要がある。
循環器疾患		B	心臓病や脳卒中の年齢調整死亡率は改善傾向にあったが、高血圧を指摘されても取組や治療をしていない成人女性の割合が策定時の状況を下回る状況であったことから、健康教育などの充実を図る必要がある。
糖尿病		D	市民健康等意識調査や市国保における特定健康診査の結果から、糖尿病や糖尿病を発症する恐れのある人の割合は増加している状況にあり、加えて、糖尿病を改善するための取組や治療をしていない人の割合も増加していることから、糖尿病の重症化を予防する取組を強化する必要がある。
がん		B	受診勧奨や受診環境の整備、普及啓発を実施した結果、がん検診受診率は向上しているが、75歳未満のがんによる年齢調整死亡率の目標達成に向け、精密検査受診率の更なる向上を図っていく必要がある。
COPD		A	COPDによる死亡率の増加を抑制することができており、COPDの普及啓発やたばこ対策による一定の効果があったと考えられるが、今後も死亡率の増加抑制に向けた取組を行う必要がある。
CKD		A	腎機能低下者の増加を抑制することができており、腎臓病予防講座などを通じたCKDの普及啓発を実施したことによる一定の効果があったと考えられるが、今後も腎機能低下者の増加抑制に向けた取組を行う必要がある。

##### (3) 基本方向3「社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上」⇒

朝ごはんを毎日食べる幼児・小中学生の割合は、9割以上を維持できているなど、次世代における食生活や身体活動の状況については改善されており、高齢者についても、低栄養状態の増加抑制はできているが、今後、高齢化が進行する中では、ロコモティブシンドロームやフレイル予防など、健康のために身体を動かすことや口腔機能の維持・向上の取組を強化する必要がある。

分野	健康目標	目標値 評価	評価
次世代の健康	バランスのよい食事をし、楽しく遊びながら、毎日を元気に過ごします。また、健康な大人になるための、心と身体の準備をします。	B	様々な事業を実施することにより、朝ごはんを毎日食べる幼児・小中学生の割合は9割以上の結果を維持できおり、一定の効果があったと考えられる。また、運動・外遊びを週2日以上する子どもの割合が、小学生で減少し、その理由としては、「保護者が忙しくて時間が取れない・疲れている」が最も多く、約4割近くを占めたため、保護者に対し、子どもの運動習慣の必要性について普及啓発を図っていく必要がある。
高齢者の健康	みんなで支え合いながら、余暇を楽しむなど、望ましい生活習慣を心がけ、健康で生きがいのある心豊かな生活を目指します。	B	低栄養傾向の高齢者の割合は、増加を抑制することができており、健康のために意識して身体を動かす高齢者の割合が、男性は策定時の状況を下回り、女性は上回る状況であったことから、健康のために体を動かすための取組を強化する必要がある。70歳代の高齢者におけるかかりつけ歯科医は8割を超えており、歯や口腔の健康への意識が高いと考えられる。

##### (4) 基本方向4「健康を支え、守るための社会環境の整備」⇒

地域における健康づくりや事業所における健康づくりの取組は増加しており、地域や事業所における健康づくりは推進されているが、青壮年期における運動習慣の定着化や糖尿病の発症予防・重症化予防に取り組むなど、働く世代の健康づくりをより一層促進するため、企業や団体等が連携した健康づくりの取組を強化するための環境整備が必要である。

分野	健康目標	目標値 評価	評価
地域のつながり・支え合い	誰もが「健康」に関心を持ち、健康づくりに取り組めるよう健康を支える環境をつくりまします。	A	健康づくり推進員組織は、39地区のうち37地区に組織され、それぞれの地区において健康づくり活動を実施し、その活動に参加した市民の数は増加しており、健康づくり推進員や食生活改善推進員の活動が寄与しているものと考えられる。
企業・団体等の積極参加の推進	企業・団体等は、働く人の健康を支え、守ります。また、地域や行政などと連携・協力しながら、社会全体で、市民が健康づくりに取り組みやすい環境をつくりまします。	B	働いている人のうち、自分の生活習慣をよく思っている人の割合は変化が見られなかった。また、事業所で健康づくりの取組を行っている割合は策定時と比較し、大幅に増加しているが、青壮年期における運動習慣の定着化や糖尿病の発症予防・重症化予防などへの取組が必要であるため、働く世代の健康づくりをより一層促進するため、企業や団体等と連携する必要がある。

#### 2 全体評価

健康を意識した食生活や運動など、生活習慣の改善に向けた市民の関心が高まっていることや成人の肥満も改善傾向にあること、地域における健康づくり活動への参加者の増加など、4つの基本方向については概ね順調に進捗しており、健康寿命の延伸に向け、計画全体は順調に推進されていると考えられる。

しかしながら、特に青壮年期における「身体活動・運動」分野や「糖尿病」分野においては、改善に向けた更なる強化が必要であることから、後期間においては、青壮年期における運動習慣や望ましい食生活の定着化、糖尿病対策などの取組を強化し、健康寿命の延伸に繋げていく。

#### 参考) 健康寿命の延伸

項目		H22年		H25年		伸び率	
		男	女	男	女	男	女
健康寿命 ※市・県・介護認定 データによる	市	78.47	83.16	78.58	83.17	0.11	0.01
	県	77.90	82.88	78.12	82.92	0.22	0.04
	国	70.42	73.62	71.19	74.21	0.77	0.59
平均寿命 ※国政調査データ による	市	79.81	86.06	79.88	86.04	0.07	-0.02
	県	79.14	85.73	79.06	85.66	-0.08	-0.07
	国	79.55	86.30	80.21	86.61	0.66	0.31

### Ⅳ 課題

#### ○ 基本方向1「生活習慣の改善」

- 青壮年期における望ましい食生活や運動習慣の定着化が改善されていない状況にあることから、青壮年期の「栄養・食生活」「身体活動・運動」への取組を強化する必要がある。
- 産後期は、母子の愛着形成に大切な時期であるが、産後期の母親は精神的に不安定になりやすく、産後うつを発症リスクが高まるため、母親の心身の安定や、子どもの健やかな育ちを支援する必要がある。
- 歯周病は成人期以降の歯の喪失の原因となるほか、糖尿病との関連性も考えられるため、成人期の歯周病についてより一層の対策が必要であることから、定期的な歯科健診の受診や歯科口腔保健に関する知識の普及に取り組む必要がある。
- 40・50歳代はアルコールを日課として摂取している割合が半数以上であることから、職域と連携するなど、壮年期への適正飲酒に関する正しい知識の普及啓発やアルコールの害についての理解促進など、職域と連携した取組が必要である。

#### ○ 基本方向2「生活習慣病の発症予防・重症化予防」

- 生活習慣病の発症リスクが高い人を適切に抽出するため、引き続き特定健康診査受診率の向上を図るとともに、生活習慣病の発症や重症化を予防するため、肥満やメタボ該当者及び予備群と判定された人に対し、職域と連携した特定保健指導の利用勧奨を強化する必要がある。
- がんによる死亡率を減少させるために、部位別のがん死亡状況などを考慮した普及啓発や受診勧奨を強化するとともに、精密検査受診率の向上を強化する必要がある。
- 糖尿病対策においては、国や県において重症化予防プログラムを策定するなど発症・重症化予防への取組が推進されていることや、本市においても特定健康診査の結果、血糖検査において「要医療」「要指導」割合が増加していることから、糖尿病の重症化を予防するため、各保険者等と連携した効果的な取組を検討する必要がある。

#### ○ 基本方向3「生活を営むために必要な社会機能の維持及び向上」

- 今後、高齢化が進行する中で、肺炎での死亡者の8割以上を75歳以上が占めており、その多くが誤嚥性肺炎であるといわれていることから、高齢期における咀嚼能力の低下を防ぎ、口腔衛生を保つことは、肺炎予防や介護予防の観点からも重要であるため、取組を強化する必要がある。
- 要介護認定率が増加しており、介護状態にならないためには、高齢者のロコモティブシンドロームやフレイルを予防することが重要であるため、高齢者が意識して継続して身体を動かすことや低栄養を予防する食生活に取り組めるよう対応する必要がある。

#### ○ 基本方向4「健康を支え、守るための社会環境の整備」

- 更なる市民の健康づくり活動の参加を促すため、学校やまちづくり組織、企業等の地域社会全体で取組を強化する必要がある。



V 後期期間における重点化する取組・主な事業

重点化する取組にあたっての視点

重点化する取組

主な事業

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

基本方向1「生活習慣の改善」

- ・ 青壮年期における望ましい食生活や運動習慣の定着に向けた取組の強化
- ・ 母親の心身の安定や子どもの健やかな育ちに向けた取組の強化
- ・ 成人における歯周病予防のための取組の強化
- ・ 壮年期への適正飲酒に関する正しい知識の普及啓発の強化

「栄養・食生活」分野

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

★高校・大学等との食育連携事業  
 ★働く世代を対象とした食育推進事業

「身体活動・運動」分野

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

★健康ポイント事業  
 ◎運動推進事業  
 ◎運動出前講座  
 ・スポーツ推進委員・少年スポーツ指導員の育成

「休養・こころの健康」分野

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

★産後ケア事業  
 ◎メンタルヘルス相談啓発事業

「歯・口腔の健康」分野

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

★口からはじめる健康づくり普及活動  
 ★中学校における歯科保健指導

「アルコール」分野

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

◎アルコールに関する普及啓発  
 ◎事業主や健康管理担当者等に対する普及啓発事業【再掲】

基本方向2「生活習慣病の発症予防・重症化予防」

- ・ 成人への糖尿病の発症予防及び重症化予防のための取組の強化
- ・ がんによる死亡率を減少させるため、がん検診受診率及び精密検査受診率向上対策の強化

「糖尿病」分野

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

★糖尿病対策推進事業  
 ★糖尿病啓発イベント  
 ◎糖尿病予防教室

「がん」分野

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

◎がん検診精密検査受診勧奨事業  
 ・がん検診

基本方向3「社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上」

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

「高齢者の健康」分野

【個人・家庭】 ロコモティブシンドローム<sup>※1</sup>やフレイル<sup>※2</sup>の予防に取り組みます。  
 【個人・家庭】 食事は質を大切に、栄養のバランスのよい食事に努めます。  
 【個人・家庭】 買い物や散歩等、積極的に外出する機会を持つようにします。  
 【個人・家庭】 自分の知識や経験などを活かして、ボランティア活動や地域活動に参加していきます。  
 【個人・家庭】 趣味や生きがいをもって、健やかで充実した生活を送れるようにします。

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

基本方向4「健康を支え、守るための社会環境の整備」

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

「企業・団体等の積極参加の促進」分野

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

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

※1 ロコモティブシンドローム(運動器症候群):骨や関節、筋肉などの「運動器」が衰えて、介護が必要となったり、寝たきりになる危険性が高い状態のこと  
 ※2 フレイル:加齢に伴う心身の活力(運動機能や認知機能など)が低下し、生活機能が障害され、心身の脆弱性が出現した状態であるものの、適切な介入・支援により生活機能の維持向上が可能状態のこと

## VI 中間評価に伴う評価指標の設定

※下線部は中間評価に伴い新規設定・変更した目標値

### 新規に設定するもの

① 計画策定時に中間評価において、目標値を設定することが示されているものについて、国の目標値を参考に設定するもの

分野	目標項目	現状値	新目標値
・栄養・食生活 ・CKD	塩分を減らすための取組をしている成人の割合	75.3%	<u>80.0%</u>
・COPD	COPDの認知度	33.0%	<u>80.0%</u>
・高齢者の健康	ロコモティブシンドローム（運動器症候群）の認知度	33.1%	<u>80.0%</u>
・CKD	CKD認知度	36.1%	<u>80.0%</u>

② 今後、取組を重点化するため、目標項目・目標値を新たに設定するもの

分野	目標項目	現状値	新目標値	
・身体活動・運動	日常生活における歩数の増加	20～64歳男性	6,083歩	<u>9,000歩</u>
		65歳以上男性	5,026歩	<u>7,000歩</u>
		20～64歳女性	5,429歩	<u>8,500歩</u>
		65歳以上女性	4,637歩	<u>6,000歩</u>

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

分野	目標項目	現状値	新目標値
・高齢者の健康	地域で介護予防に取り組む自主活動グループ数	164グループ	<u>250グループ</u> (平成32年度) ※地域包括ケア計画

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

### 目標値を達成したため、目標値を見直すもの

分野	目標項目	現状値	新目標値	
・栄養・食生活 ・循環器疾患 ・糖尿病 ・がん	毎日、主食・主菜・副菜をそろえて食べるよう心がける20歳代の人の割合	20歳代男性	42.2%	<u>55.0%</u>
		20歳代女性	50.6%	<u>60.0%</u>
・栄養・食生活	飲食店等を利用する時に栄養成分表示を参考にしている成人の割合	81.8%	<u>90.0%</u>	
・身体活動・運動 ・循環器疾患 ・糖尿病 ・がん ・CKD	息が少し弾む程度（30分以上）の運動を週2回以上する人の割合	中学生	81.3%	<u>90.0%</u>
		高校生	62.3%	63.0%
		18～64歳 男性	31.1%	47.0%
		18～64歳 女性	26.5%	40.0%
		65歳以上 男性	48.0%	74.0%
		65歳以上 女性	44.0%	60.0%
・身体活動・運動	日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施する成人（40～64歳）の割合	男性	56.2%	<u>65.0%</u>
		女性	48.3%	56.0%
・NCD ・循環器疾患 ・糖尿病 ・がん	肥満の人の割合	40～60歳代男性	27.4%	17.0%
		40～60歳代女性	14.2%	<u>12.0%</u>
・循環器疾患	特定健康診査で血圧値が「要指導」「要医療」に該当する人の割合	要医療 24.6%	22.5%	
		要指導 21.7%	<u>20.0%</u>	
・地域のつながり ・支え合い	地域での健康づくり推進組織の活動に参加している市民の数	35,506人	<u>37,000人</u>	
・企業・団体等の積極的参加の促進	健康づくりに関する取組を行っている事業所の割合	83.4%	<u>100%</u>	

### 高齢化に伴う目標値の悪化が懸念されるため、現在の目標値を目指すもの

分野	目標項目	現状値	目標値	
・循環器疾患	心臓病（心血管疾患）による年齢調整死亡率（人口10万人当たり）	男性	66.6	72.1
		女性	40.3	42.2
・COPD	COPDによる死亡率の増加抑制（人口10万人当たり）	8.4	10.9以下	
・CKD	腎機能低下者の割合	男性	3.6%	5.6%以下
		女性	3.1%	3.6%以下
・高齢者の健康	低栄養傾向（BMI20以下）の高齢者（65歳以上）の割合の増加抑制	17.1%	17.5%以下	

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

① 第2次宇都宮市歯科口腔保健基本計画

分野	目標項目	現状値	新目標値	
・歯・口腔の健康	80歳で20本以上自分の歯がある人の割合	38.8%	<u>50.0%</u>	
	4mm以上の歯周ポケットのある人の割合	40歳	36.6%	<u>34.0%</u>
		50歳	54.1%	<u>48.0%</u>
		60歳	49.8%	<u>45.0%</u>
	むし歯のない幼児（3歳児）の割合	87.7%	<u>90.0%以上</u>	
	12歳児の一人平均むし歯数	0.9歯	<u>0.9歯以下</u>	
	歯周病と言われたが、治療や取組をしていない成人の割合	男性	28.9%	<u>15.0%</u>
		女性	20.9%	<u>8.0%</u>
口と歯の健康に関する治療や相談できるかかりつけ歯科医を持つ人の割合【新規】	72.3%	<u>72.3%以上</u>		

② （仮称）宇都宮市自殺対策計画

分野	目標項目	現状値	新目標値
・休養・こころの健康	自殺死亡率（人口10万人当たり）	15.8	H30年度策定予定

③ 第3期がん対策推進基本計画

分野	目標項目	現状値	新目標値
・がん	胃がん検診受診率 男性	37.8%	<u>50.0%</u>
	胃がん検診受診率 女性	39.0%	
	肺がん検診受診率 男性	35.7%	
	肺がん検診受診率 女性	35.5%	
	大腸がん検診受診率 男性	34.4%	
	大腸がん検診受診率 女性	37.3%	
	子宮頸がん検診受診率	46.3%	
乳がん検診受診率	42.6%		