

「^ま健康^めないなん21」中間報告書

2021 年 3 月

飯南町健康なまちづくり協議会

目次

1. 健康・生活習慣に関する調査・結果……………P1～P51

～平成 27 年度と令和 2 年度の比較～

2. 重点目標の評価……………P52～P58

目標指標に対する評価

具体的な事業に対する評価

3. 目標値の評価……………P59～P64

4. 評価指標に対する評価の結果……………P65～P70

5. 目標値の変更案……………P71～P76

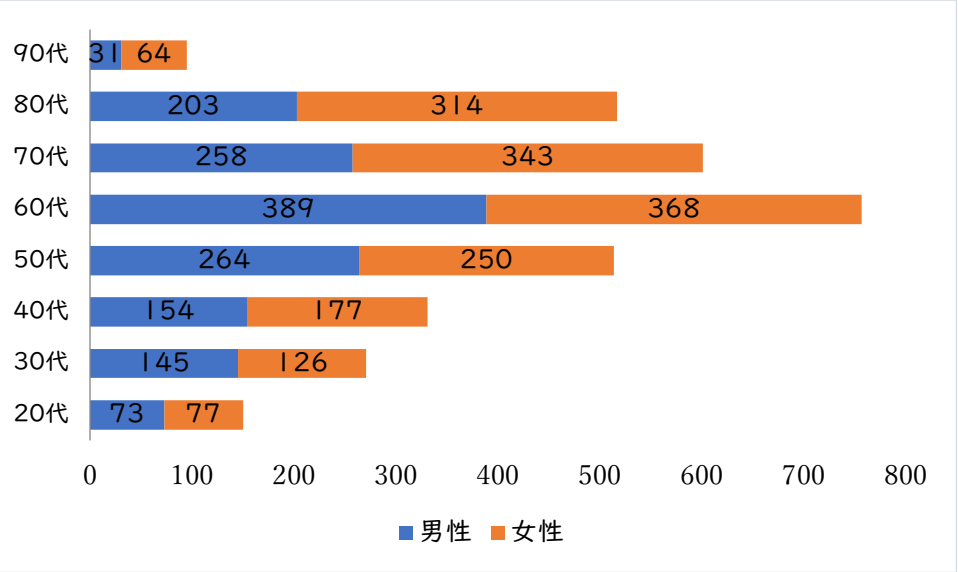
6. 令和3年度～令和7年度具体的な目標………P77～P82

行動計画

1. 健康・生活習慣に関する調査 結果(平成 27 年度と令和 2 年度の比較)) 赤字：前回と比較しての所感

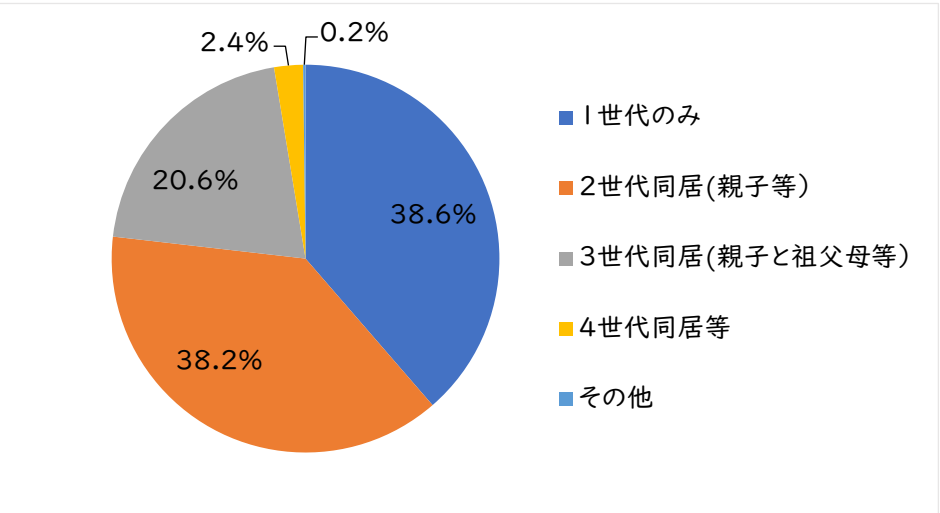
◇回答者数:性別・年齢(単位:人) 町内在住 20 歳以上の方

【平成 27 年度】

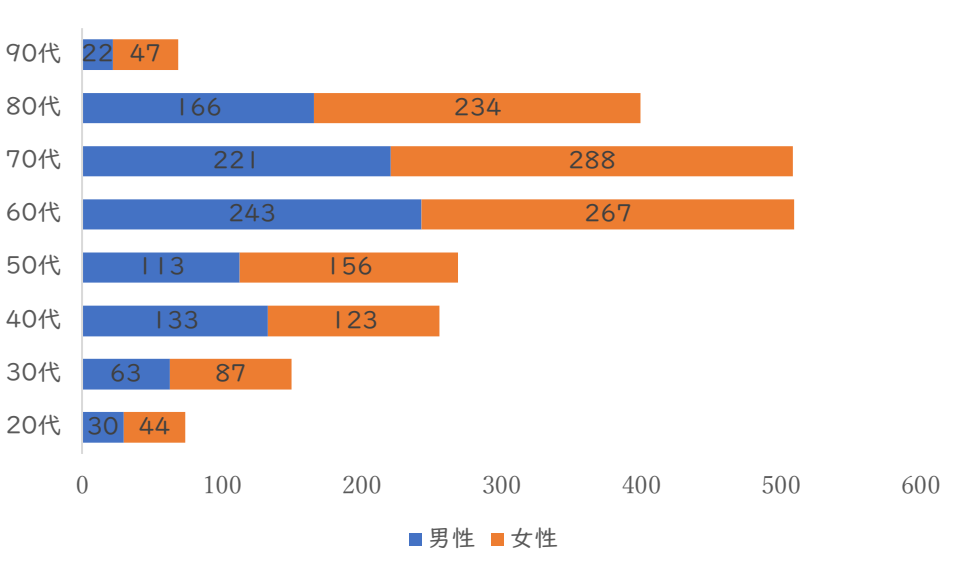


3,580名/4,289名 回収率:83.5%

◇家族構成 【平成 27 年度】



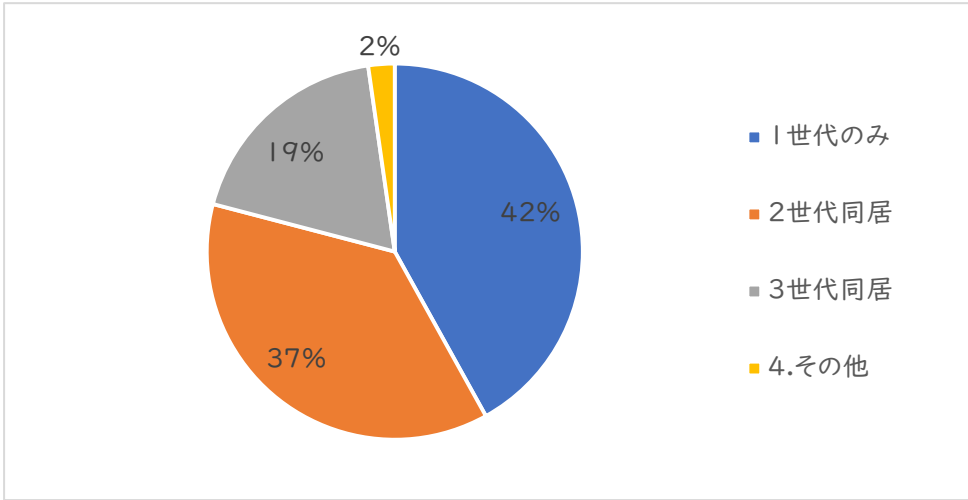
【令和2年度】



2,471名/3,989名 回収率:60.5%

【令和2年度】

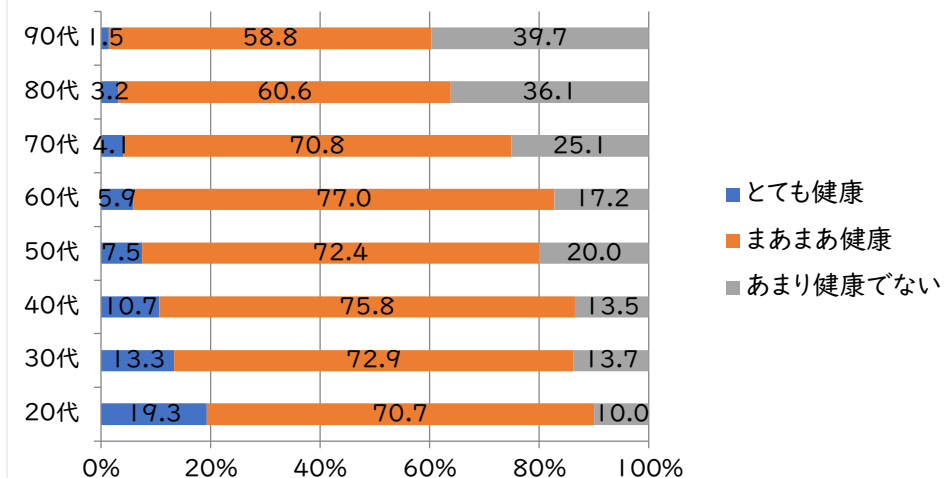
1世代のみの割合が増えています。



(1)あなたの健康状態について

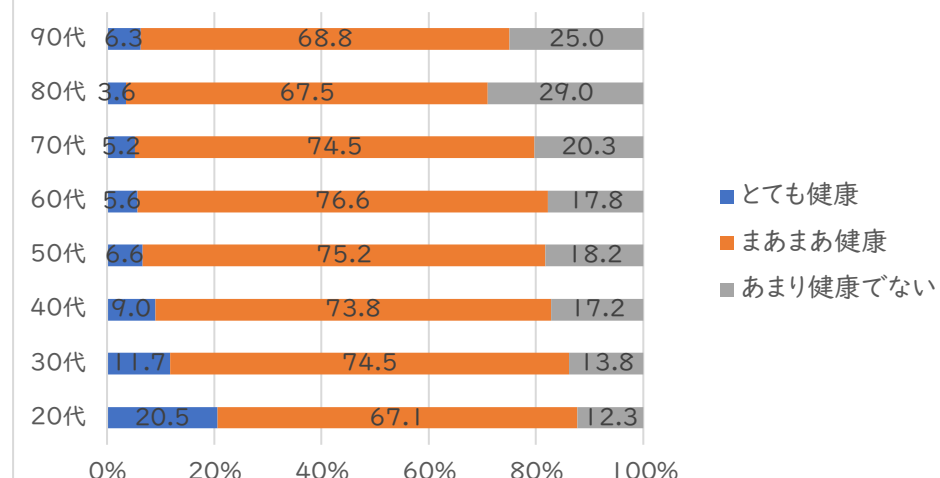
問 1.あなたは健康だと思いますか

【平成 27 年度】



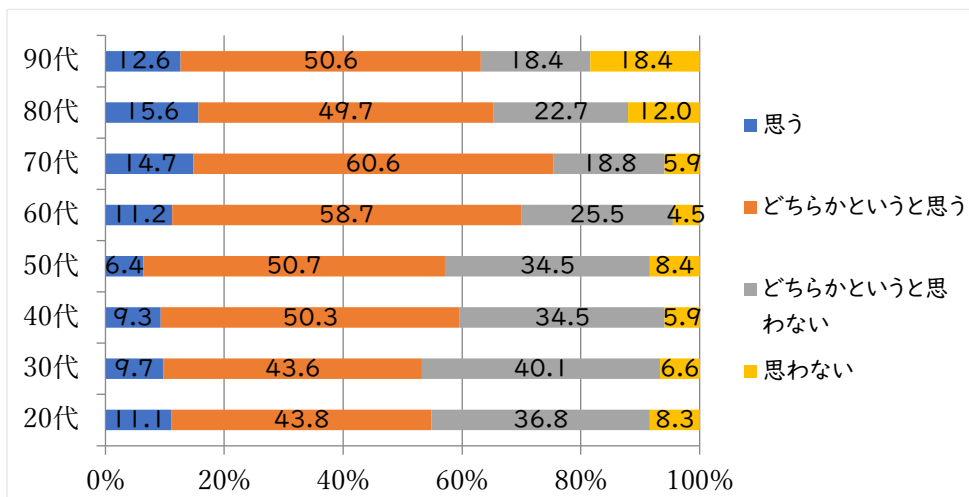
【令和2年度】

自分は健康だと思う人は70代以上で増えています。



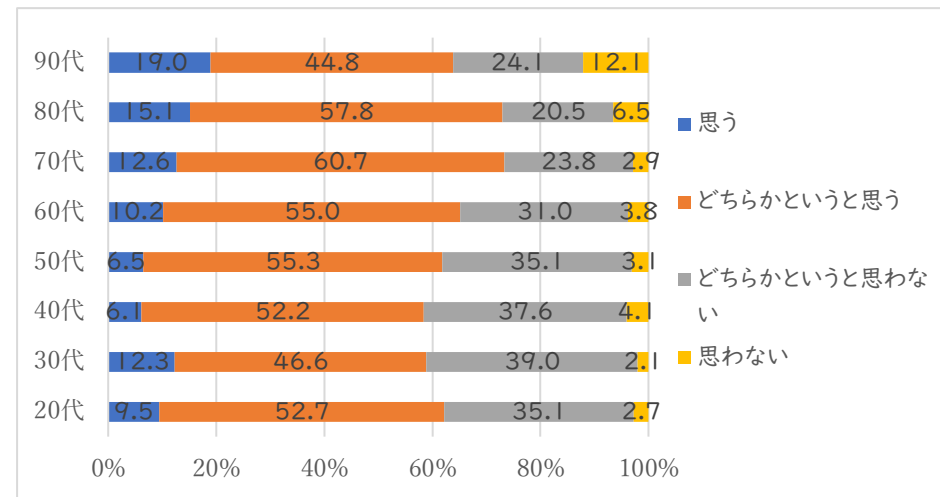
問 2.健康的な生活習慣を送っていると思いますか

【平成 27 年度】



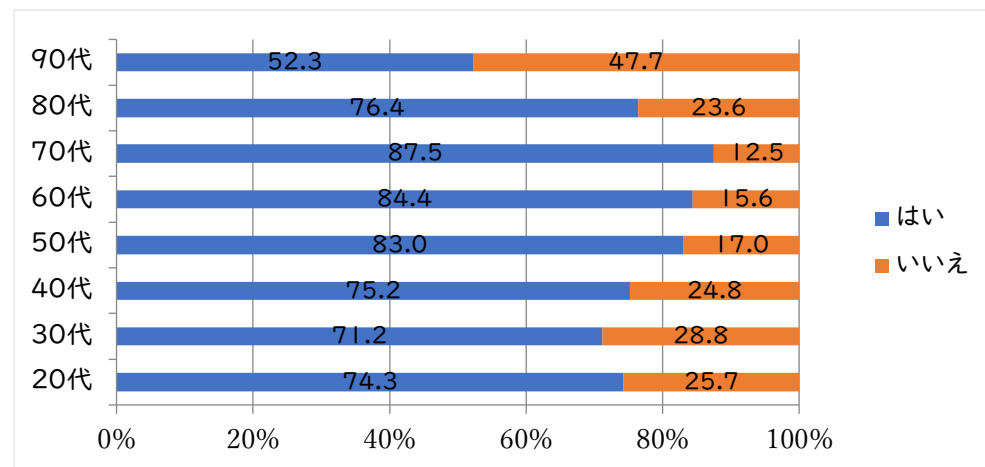
【令和2年度】

全体的に増えていますが、若い年代で増えています。

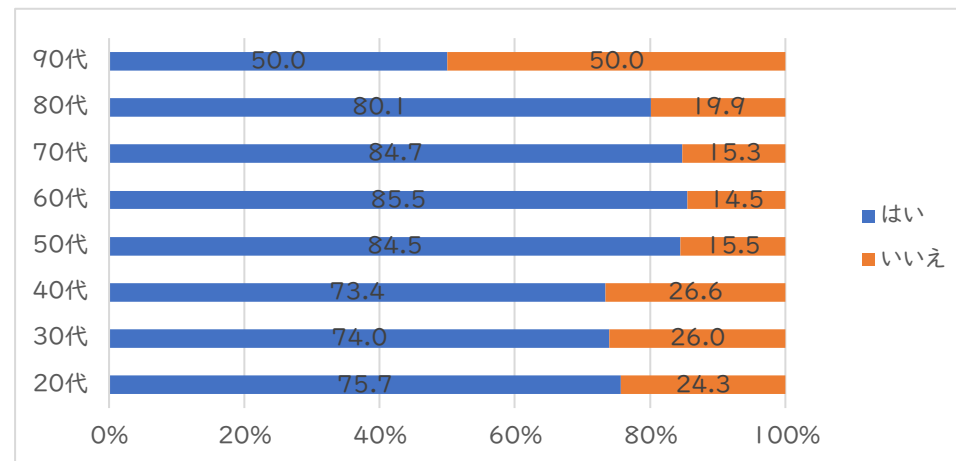


問3.適正体重を知っていますか

【平成 27 年度】

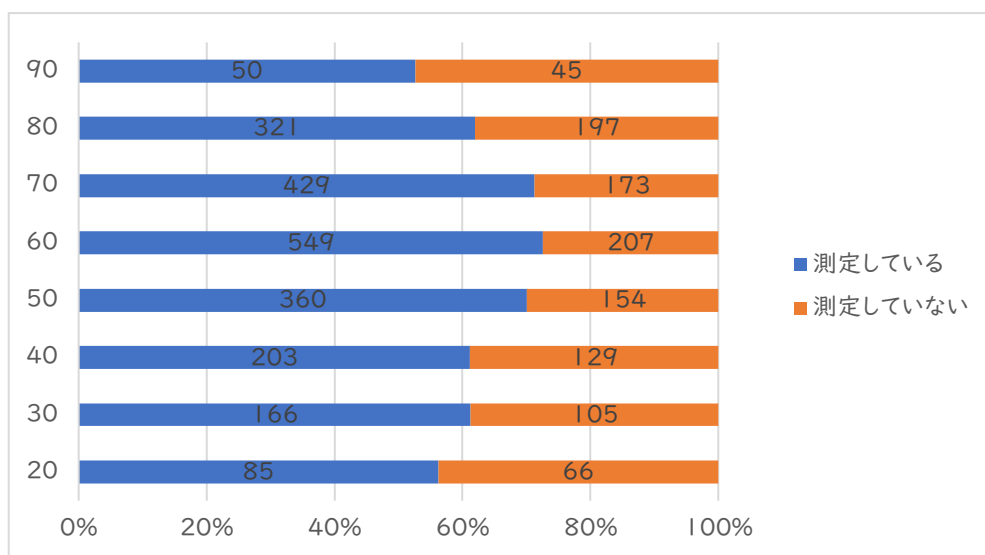


【令和2年度】

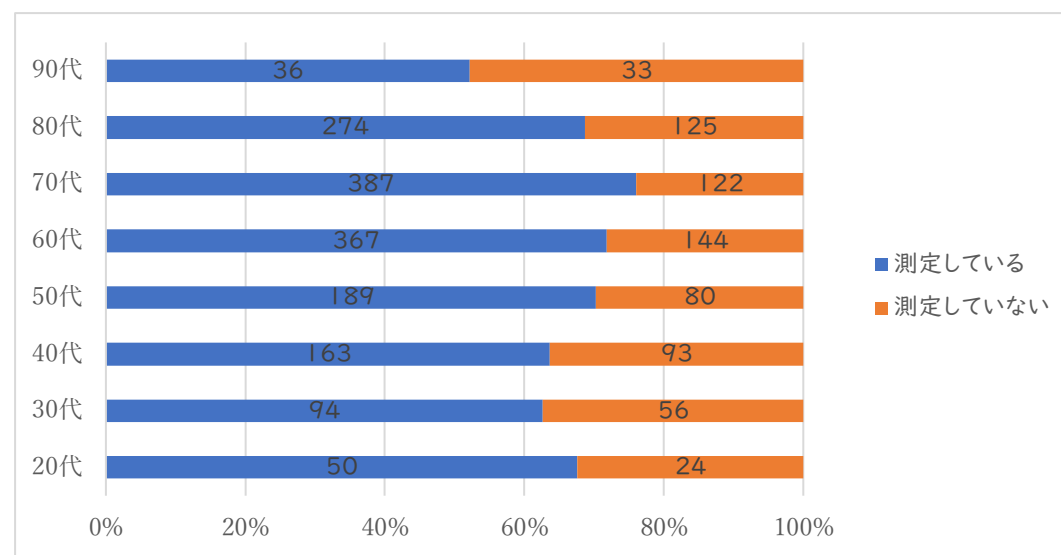


問5.①体重測定をしていますか

【平成 27 年度】

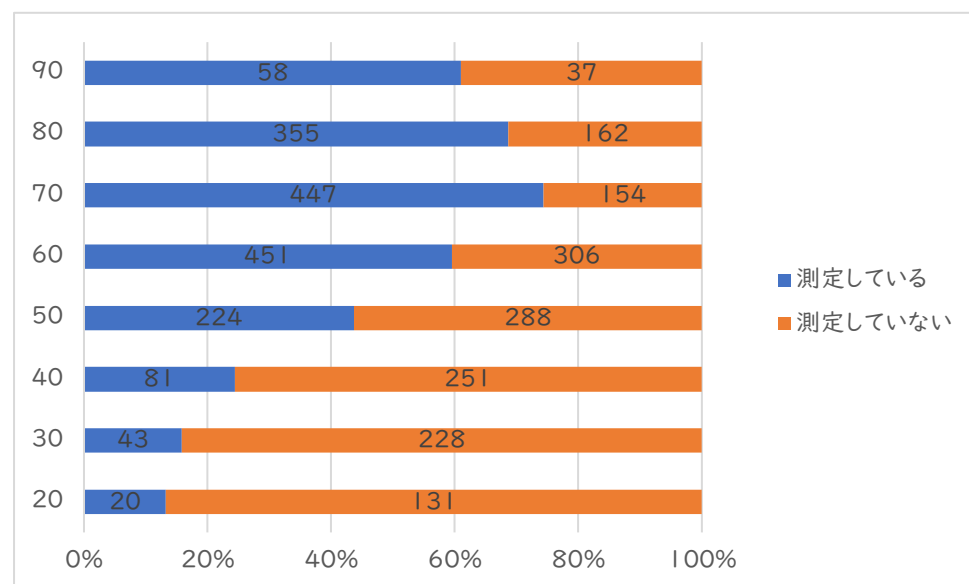


【令和2年度】



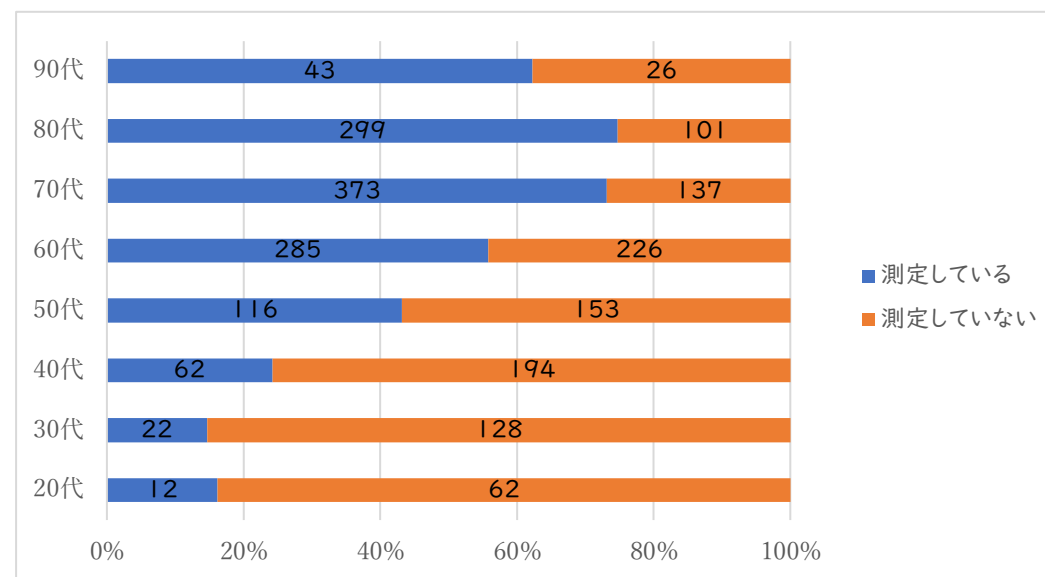
問5. ②血圧測定をしていますか

【平成 27 年度】



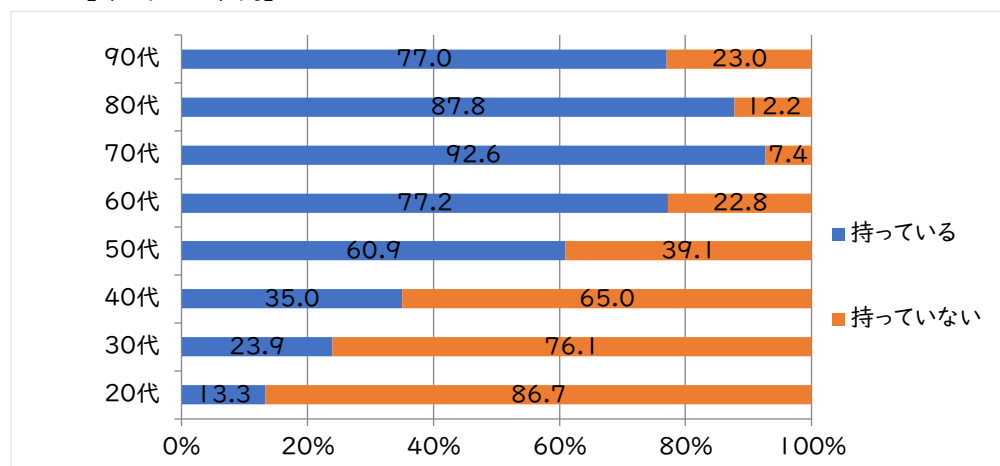
【令和2年度】

全体的な割合は変わっていません。40代50代で血圧を測定する方がまだまだ少ない傾向です。



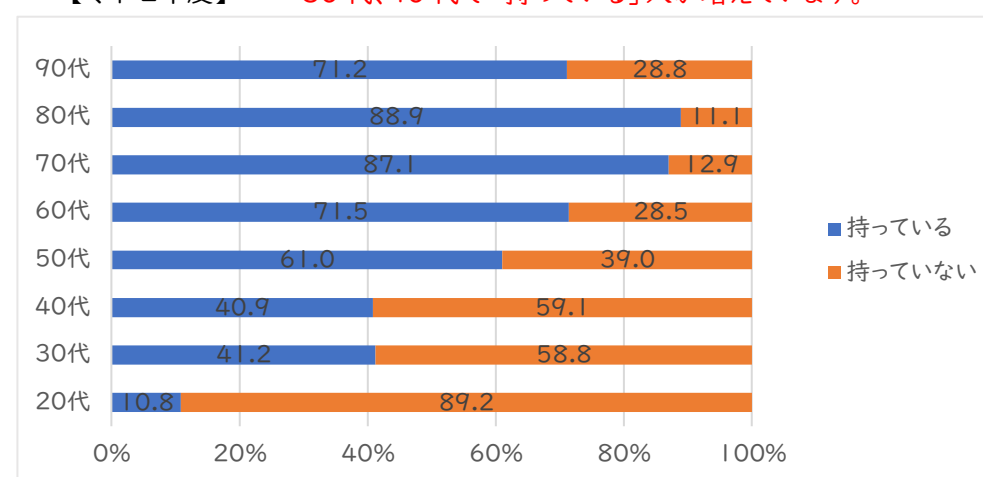
問 6. 健康手帳を持っていますか

【平成 27 年度】



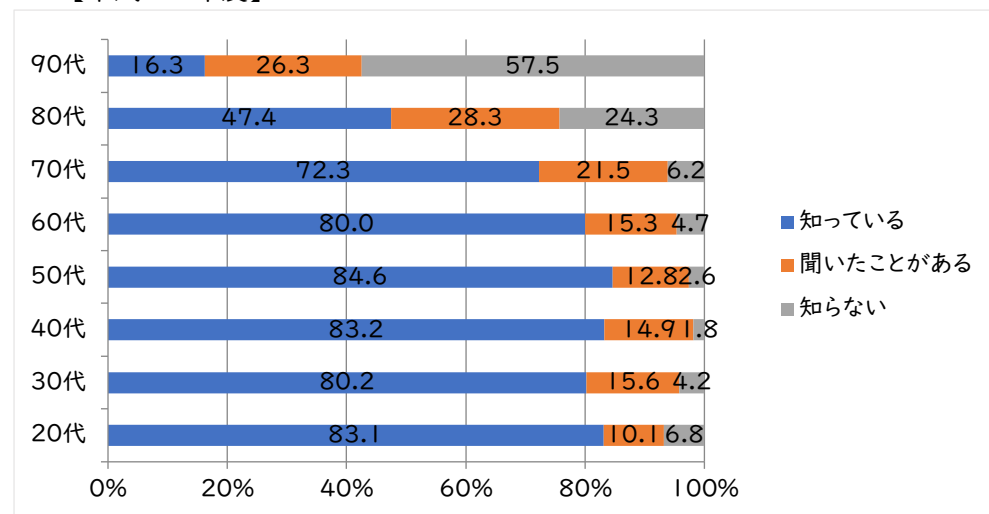
【令和2年度】

30代、40代で「持っている」人が増えています。



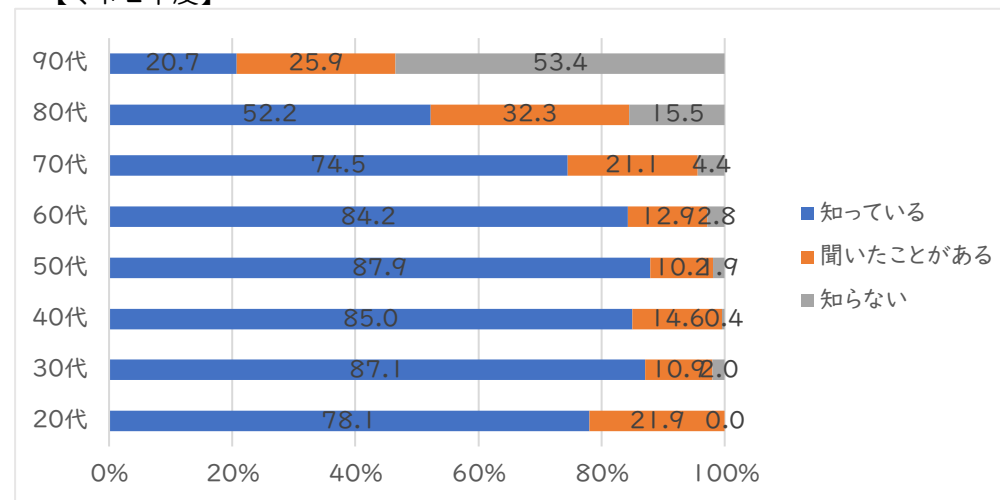
問 7. ①メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）を知っていますか

【平成 27 年度】



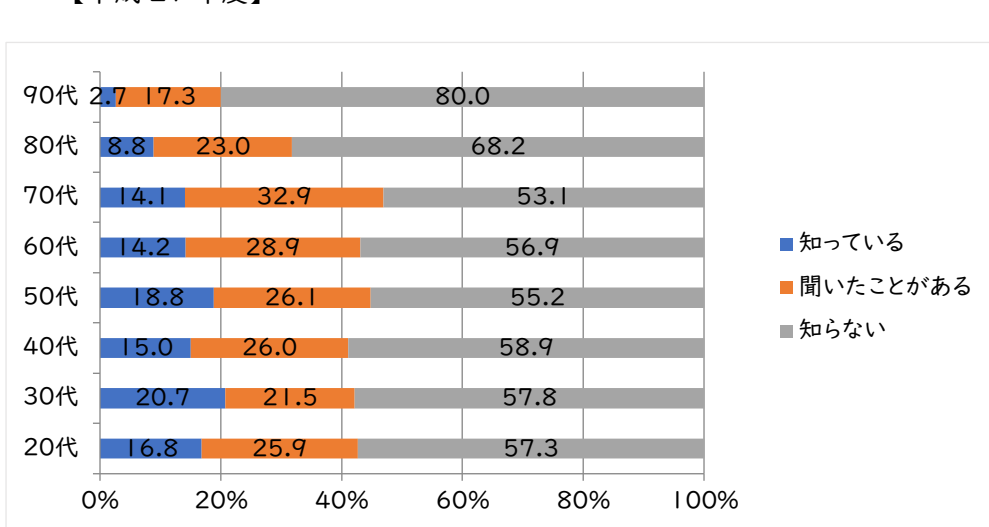
【令和2年度】

認知度は上がっています。

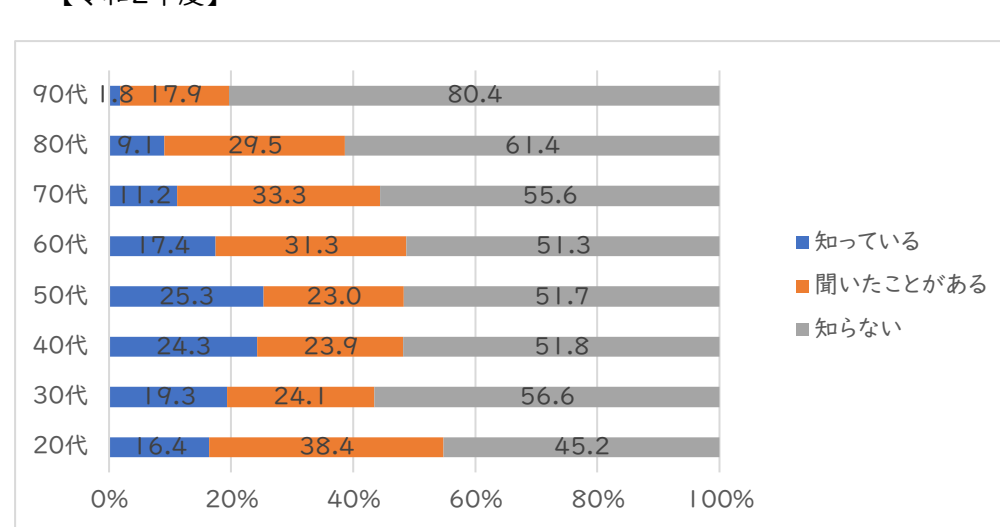


問 7. ②COPD（慢性閉塞性肺疾患）を知っていますか

【平成 27 年度】

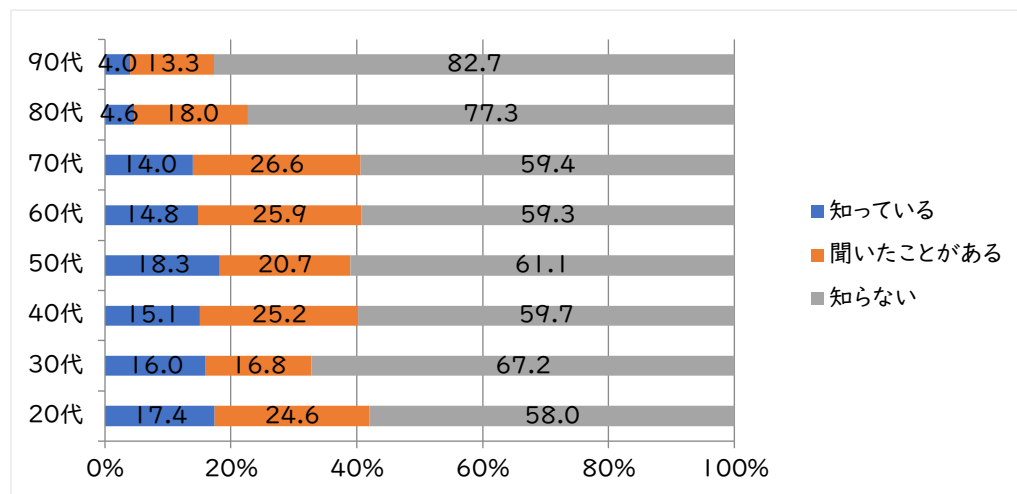


【令和2年度】

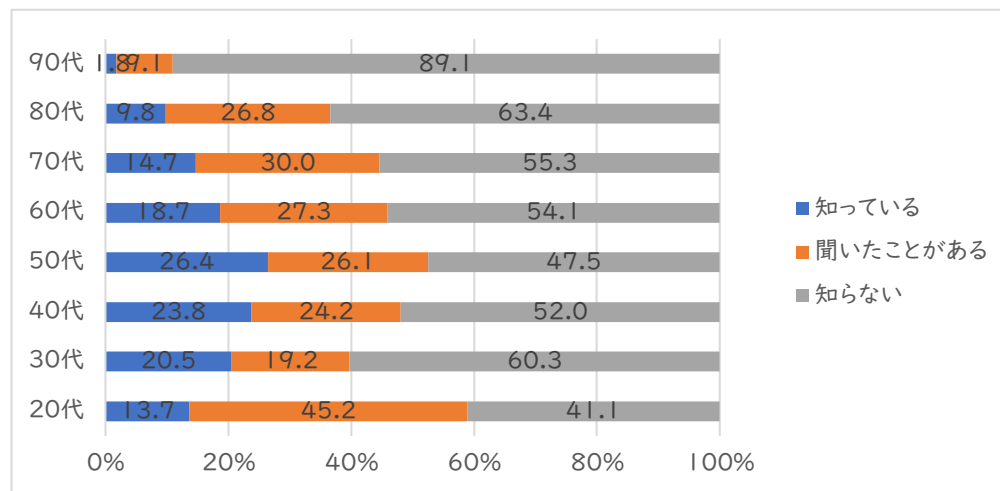


問 7. ③ロコモティブシンドローム（運動器症候群）を知っていますか

【平成 27 年度】

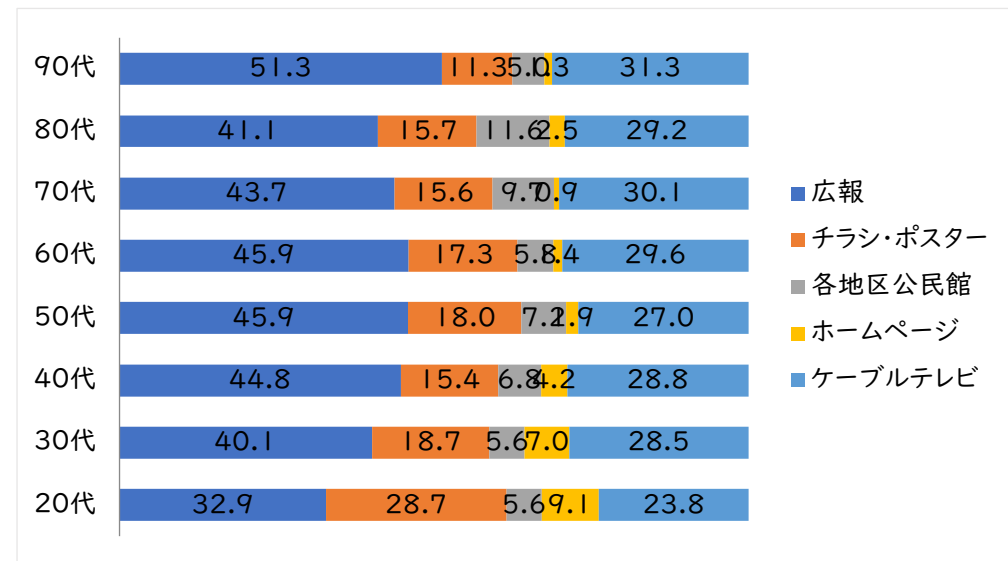


【令和2年度】



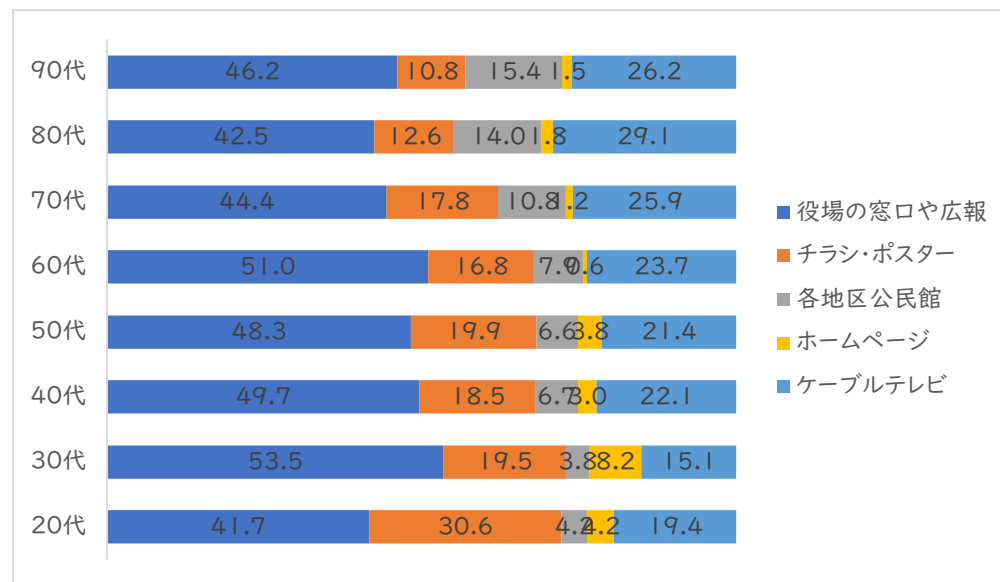
問 8. 町の健康づくり情報の入手先

【平成 27 年度】



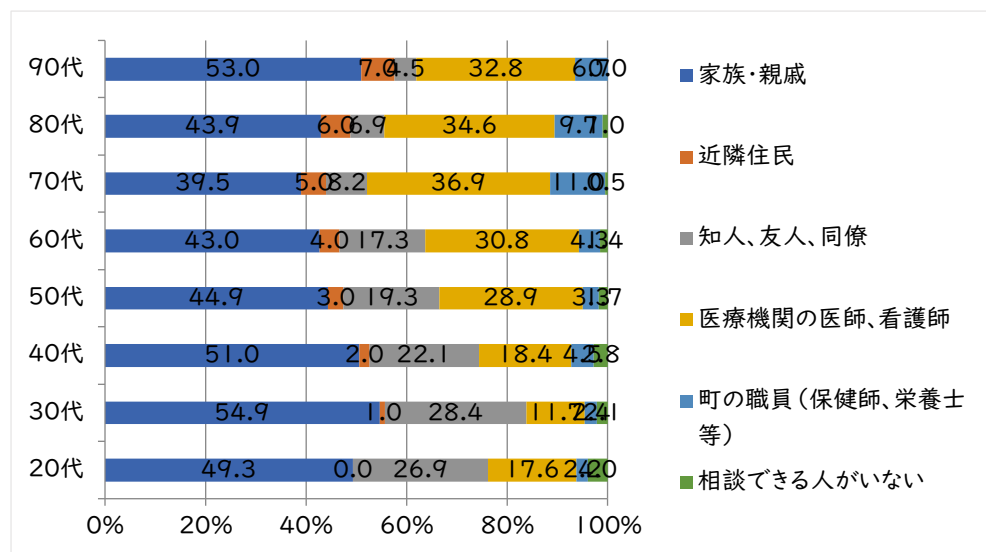
【令和2年度】

広報・チラシ等で情報入手する人の割合が増えています。

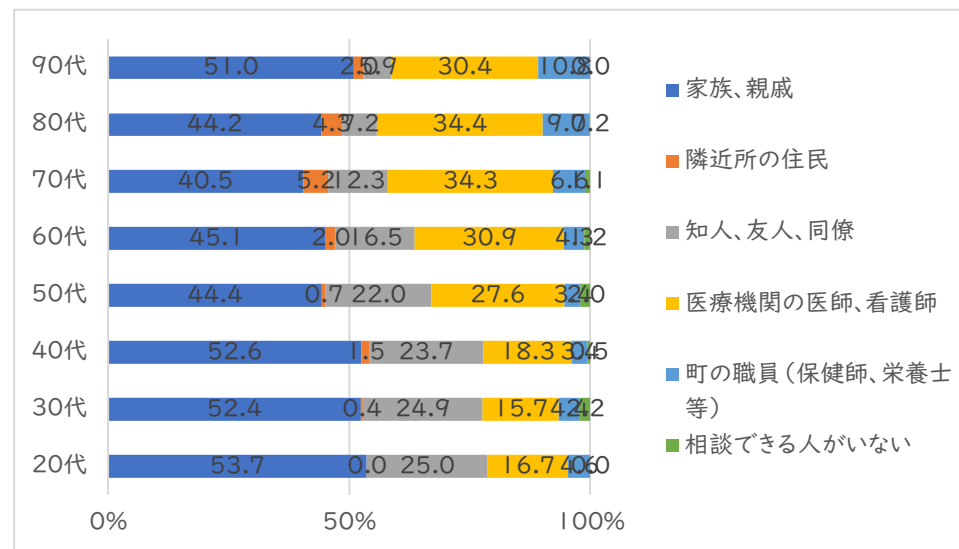


問 9. 健康に関する悩みを誰に相談しますか

【平成 27 年度】

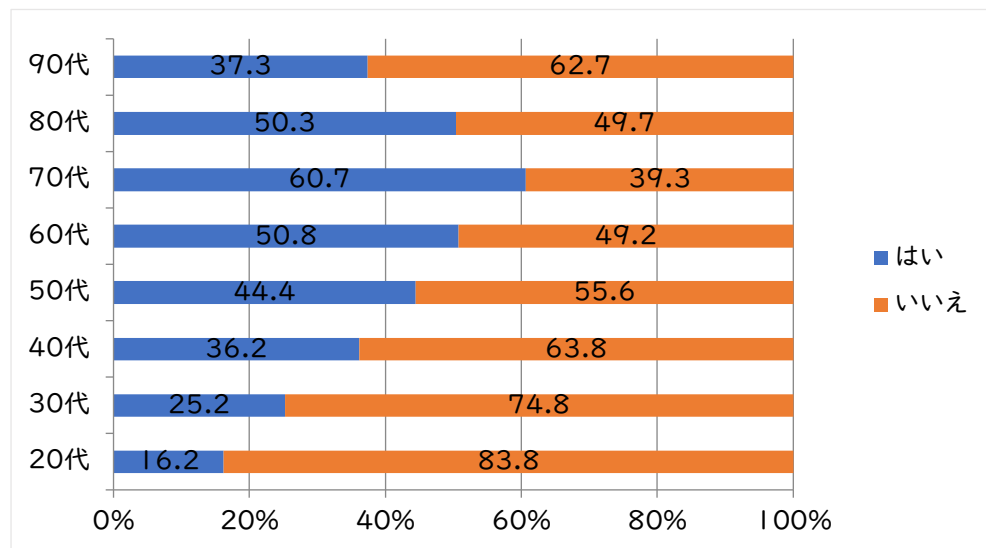


【令和2年度】

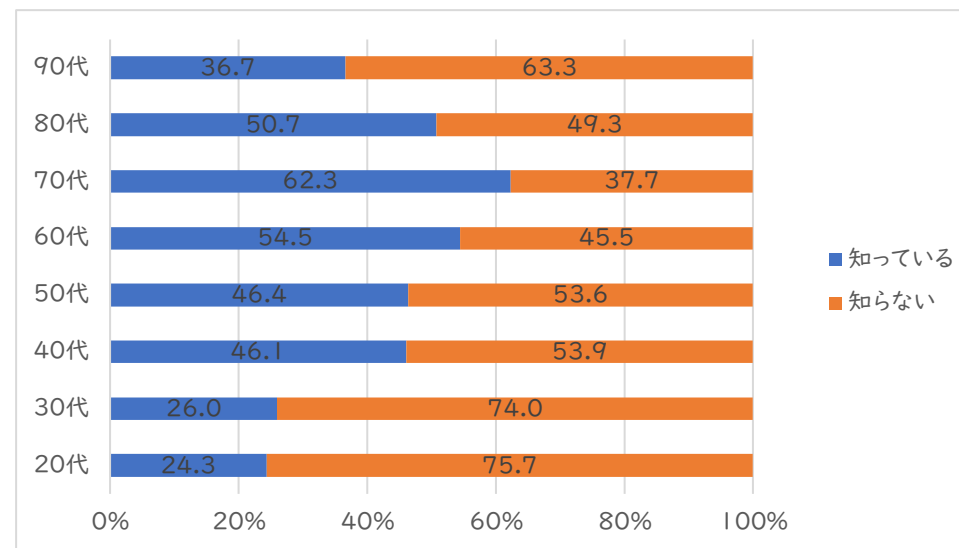


問 10. 飯南町の健康増進計画「健康ないいなん21」を知っていますか

【平成 27 年度】



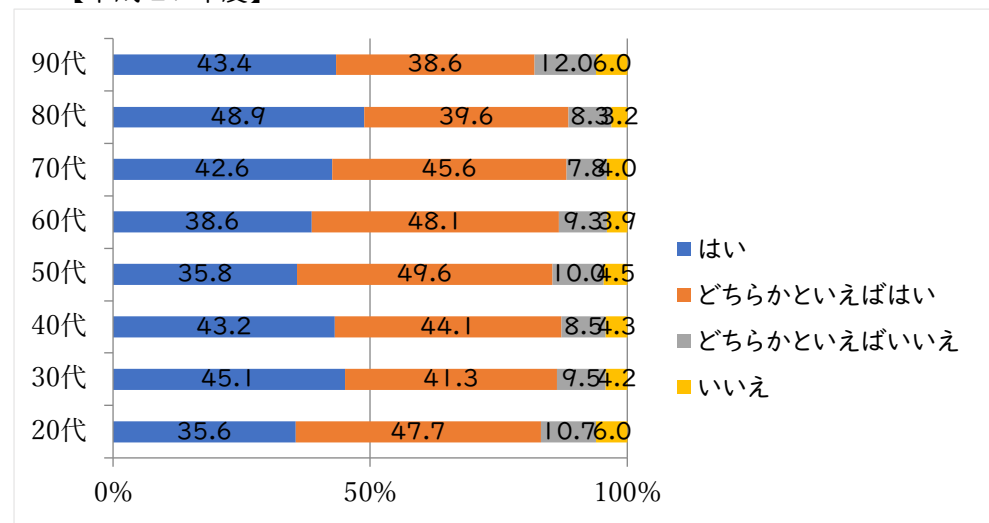
【令和2年度】



問 11. 日頃の思いや関心度

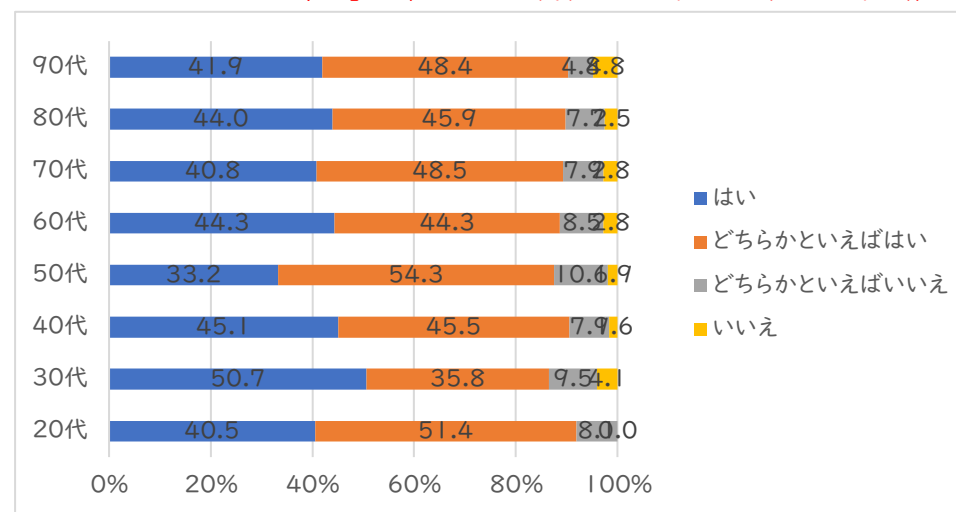
① 今の生活は幸せですか

【平成 27 年度】



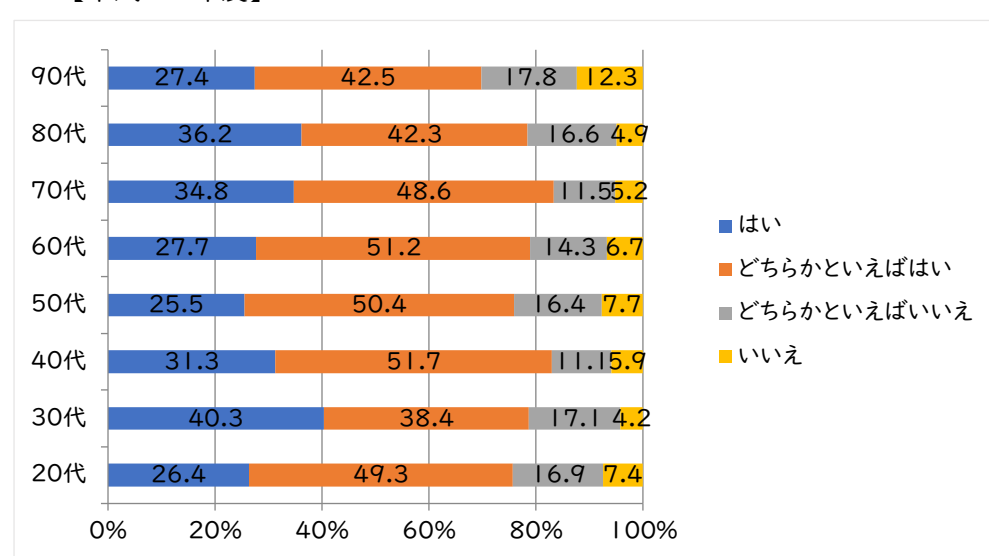
【令和2年度】

「幸せ」と答えた人の割合が60代までの若い世代で増えています。



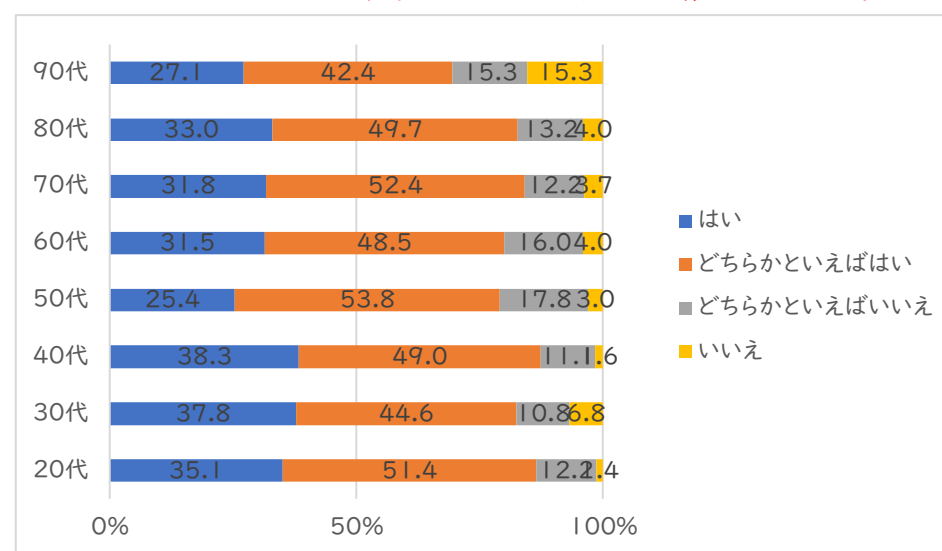
② 今の生活に生きがいがありますか

【平成 27 年度】



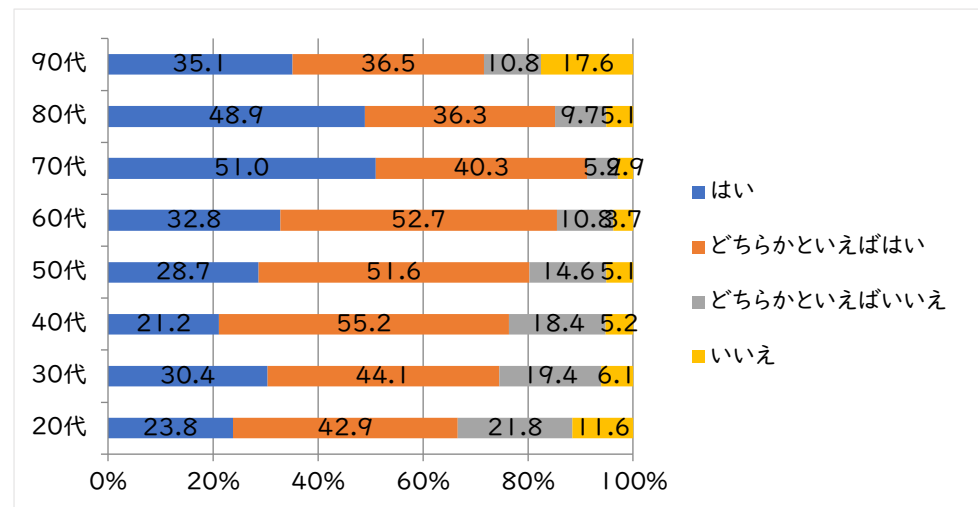
【令和2年度】

全体的に生きがいがある人が増加しています。



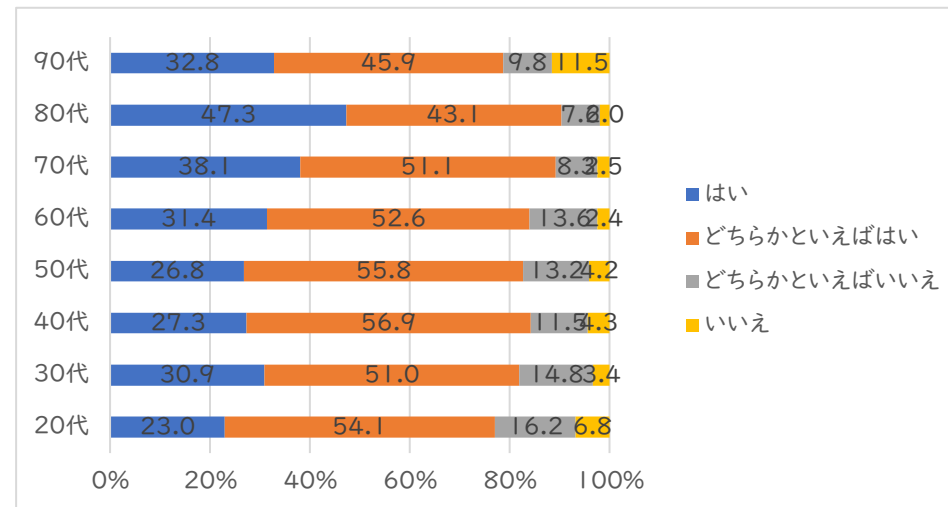
③ 健康づくりに関心がありますか

【平成 27 年度】



【令和2年度】

若い年代で関心のある方が増えています。

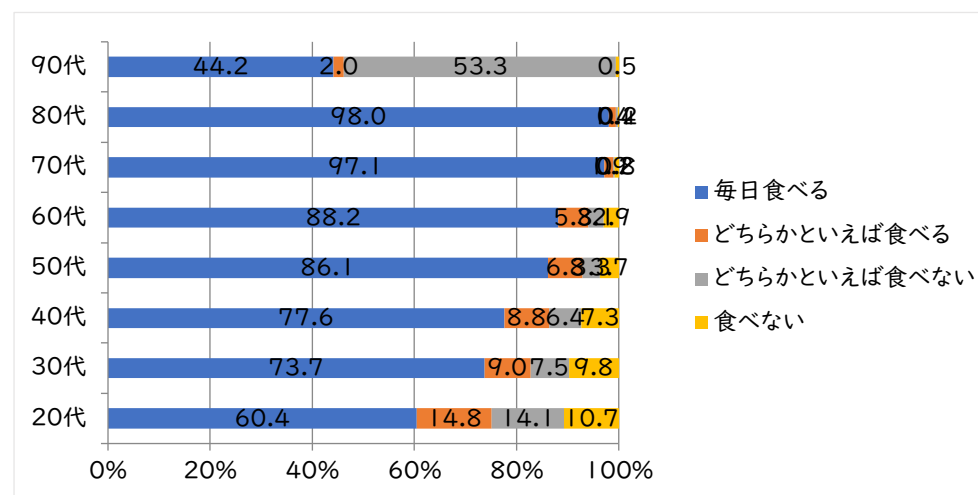


(2) 食生活について

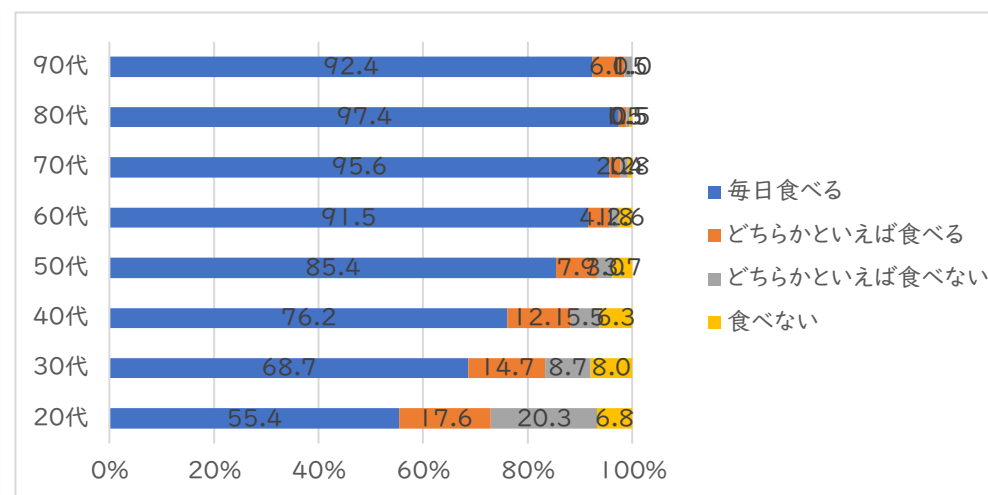
問 12. 食生活について

① 朝食を毎日食べますか

【平成 27 年度】

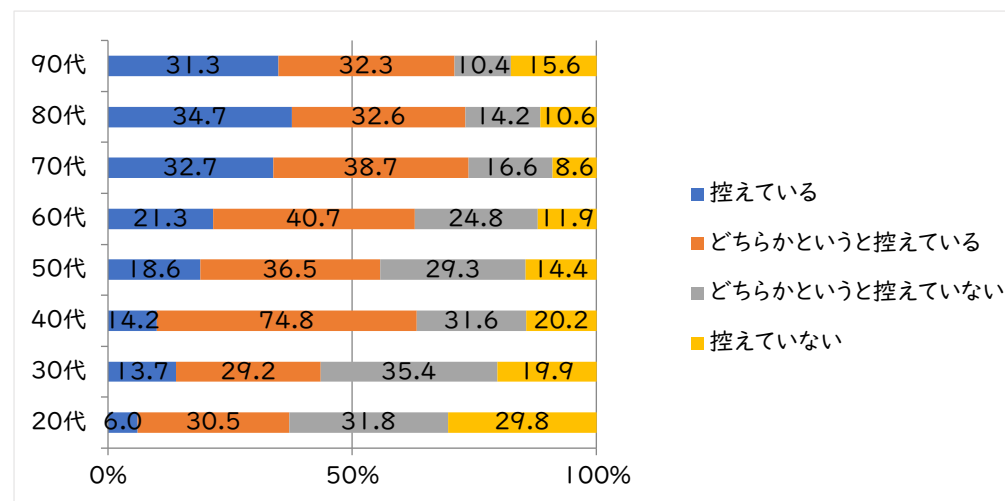


【令和2年度】



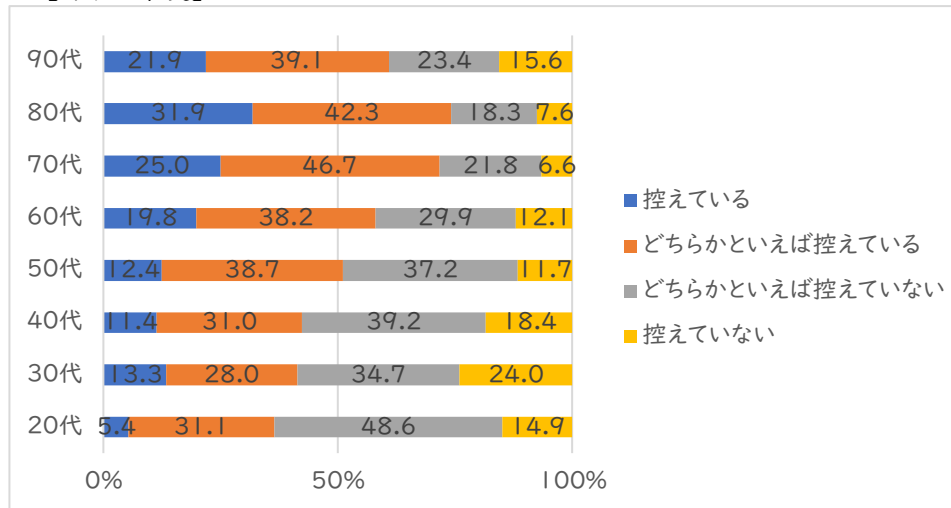
② 甘い物を控えていますか

【平成 27 年度】



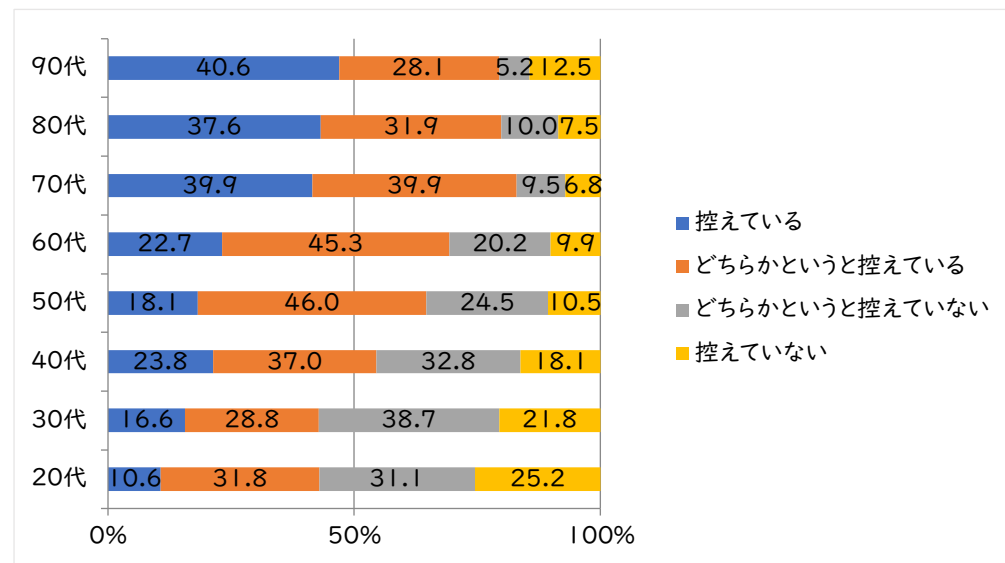
【令和2年度】

「控えている」人の割合が減っています。



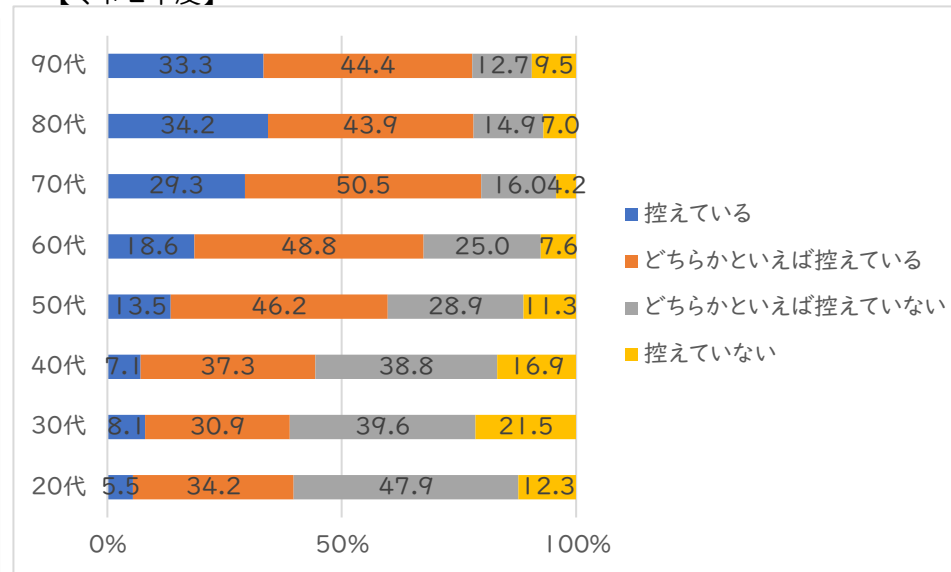
③ 脂肪の多いものを控えていますか

【平成 27 年度】



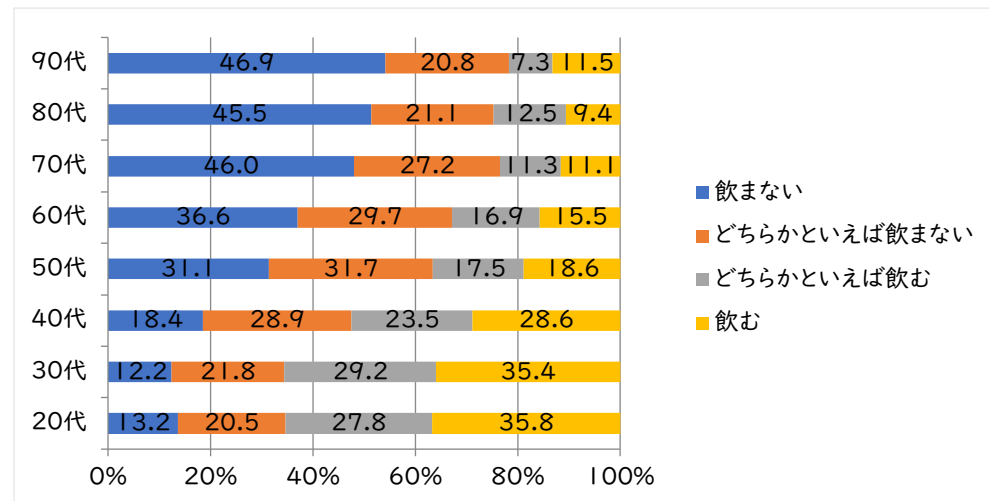
【令和2年度】

「控えている」人の割合が減っています。



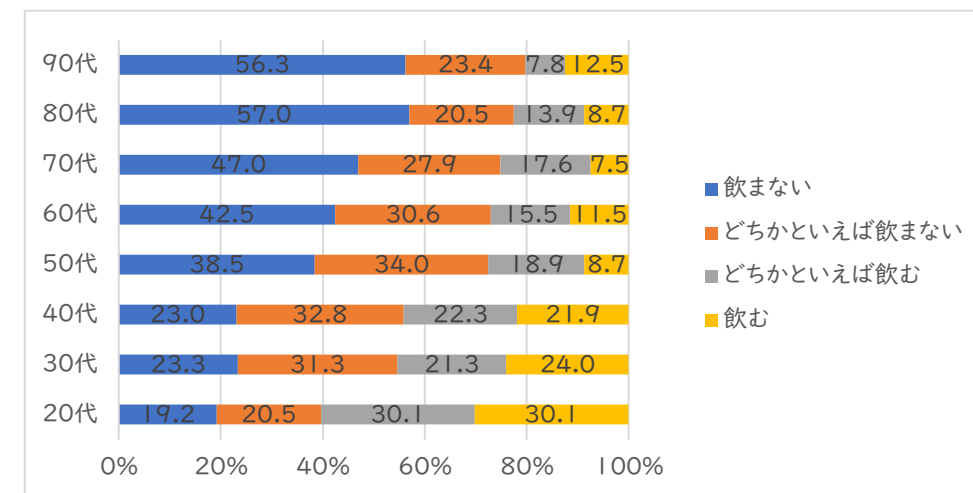
④ 清涼飲料水（ジュースなど）は飲まない

【平成 27 年度】



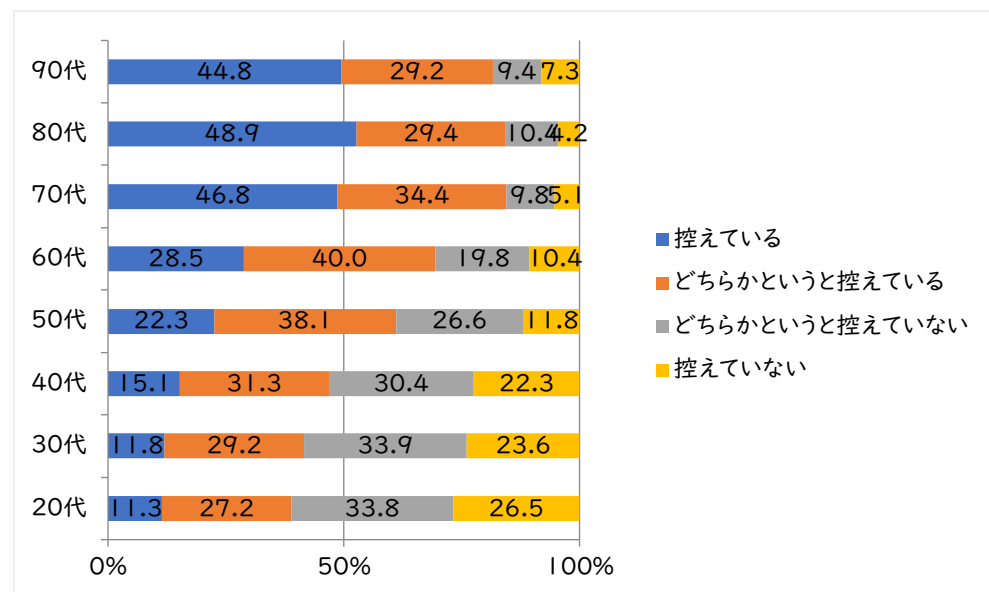
【令和2年度】

「飲まない」人の割合が増えています。



⑤ 塩辛いものを控えている

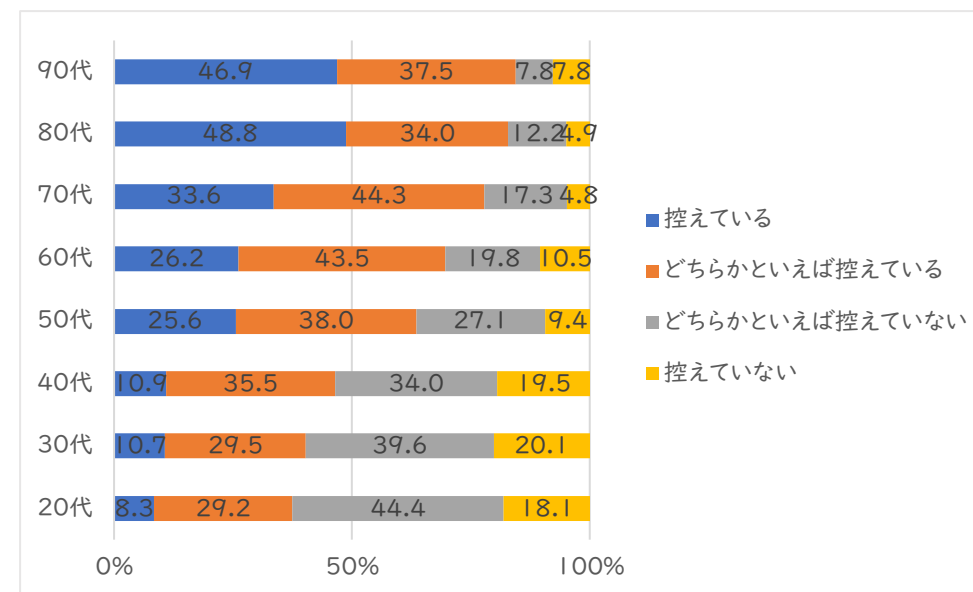
【平成 27 年度】



【令和2年度】

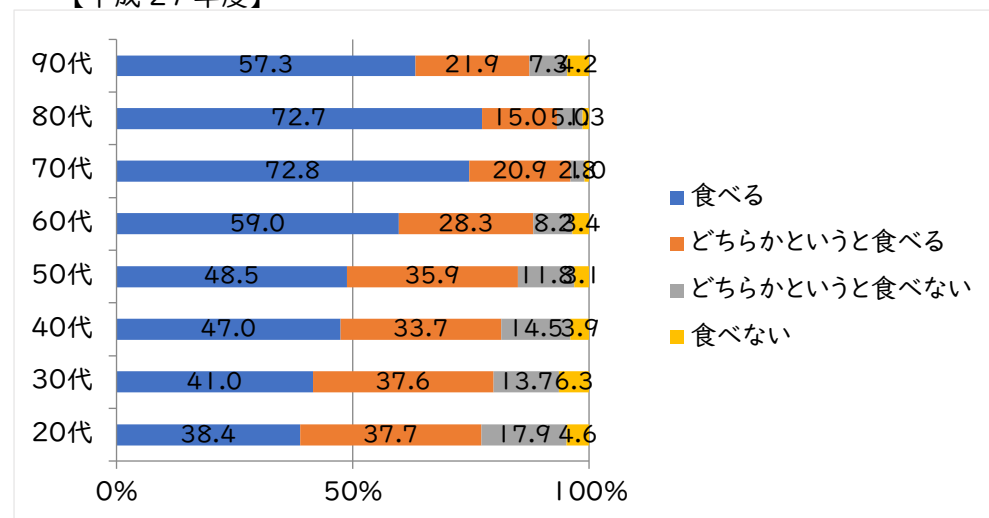
20代、30代、40代、60代、70代で

塩辛いものを「控えている」人の割合が減っています。

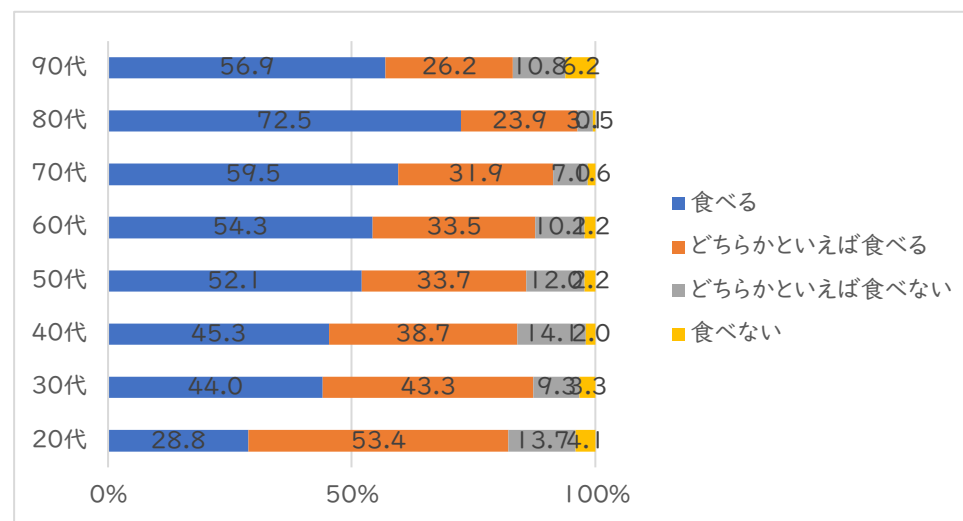


⑥ 野菜を積極的に食べる

【平成 27 年度】

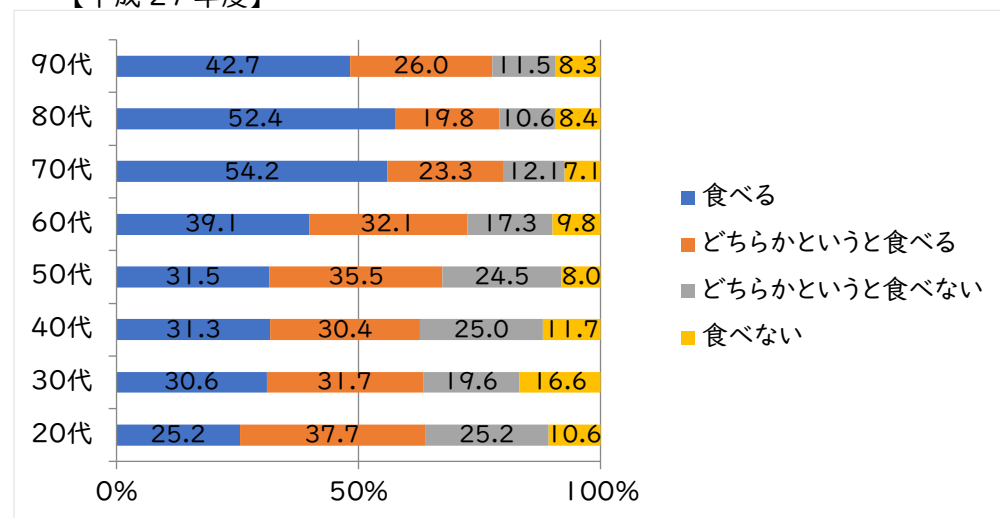


【令和2年度】

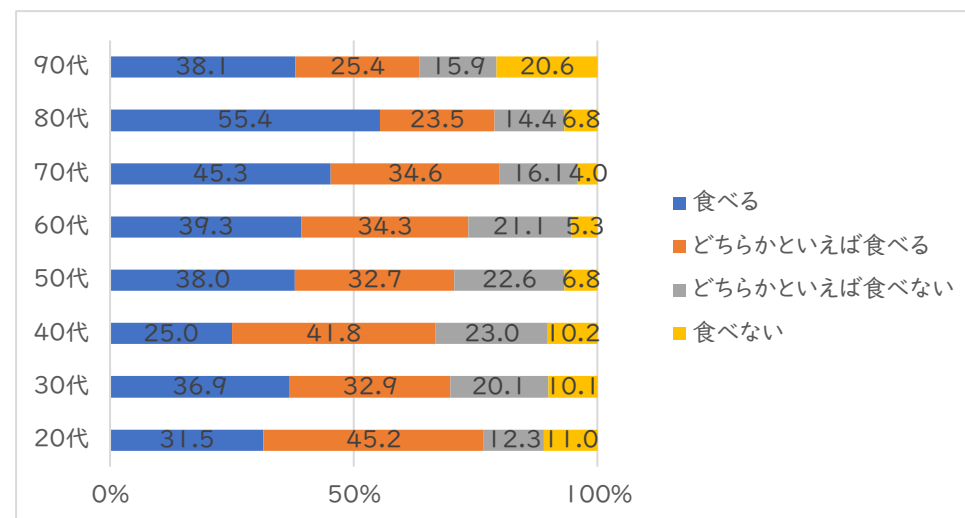


⑦ 牛乳・乳製品を積極的に食べる

【平成 27 年度】

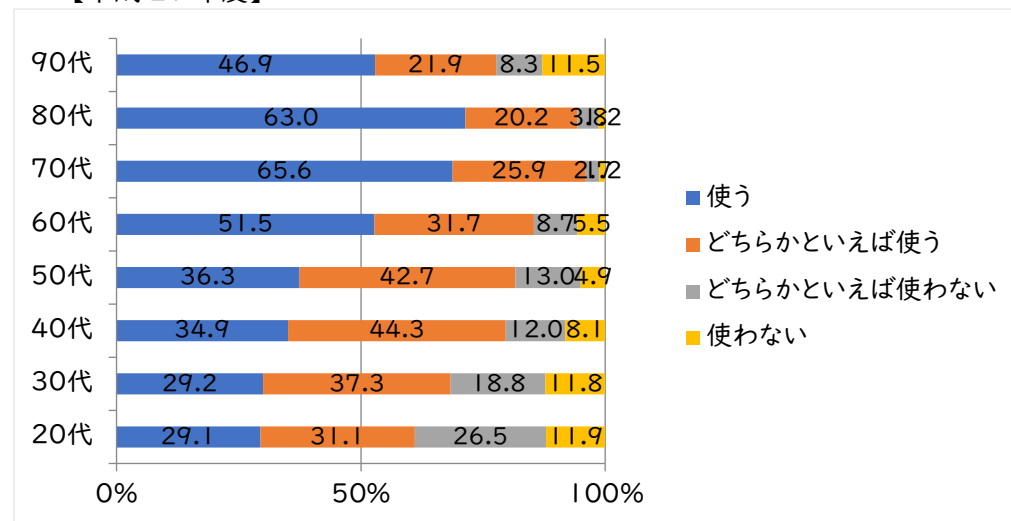


【令和2年度】 「食べる」人が20代、30代、50代で増加しています。

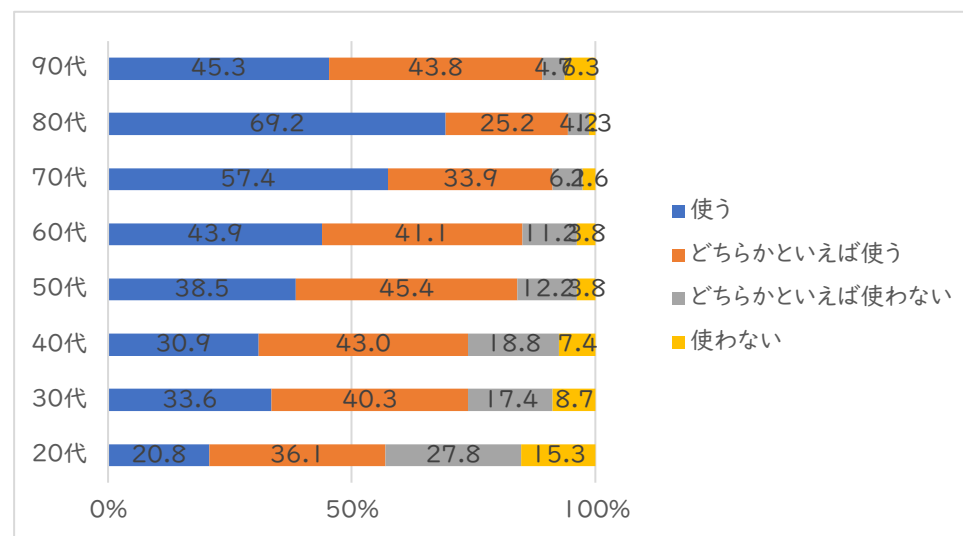


⑧ 地元の食材や旬の食材を使う

【平成 27 年度】

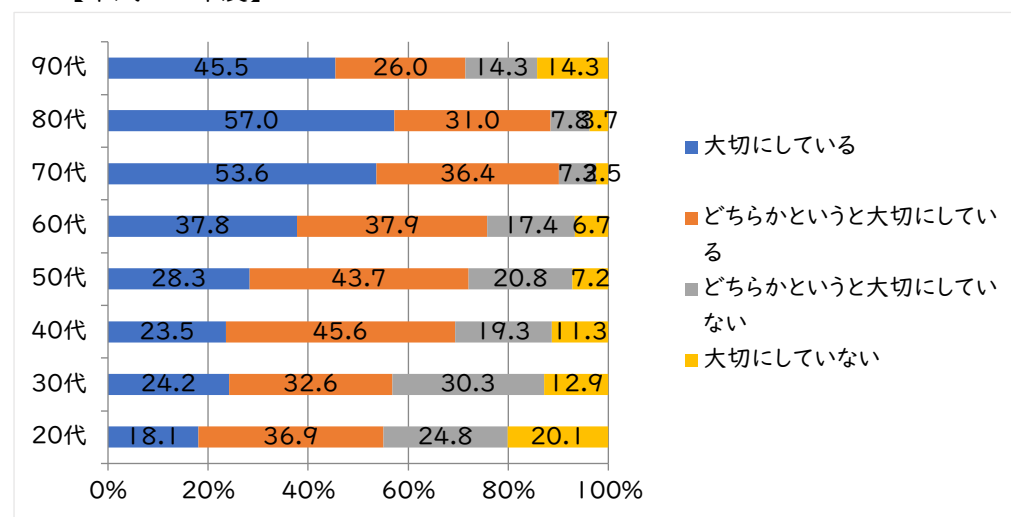


【令和2年度】

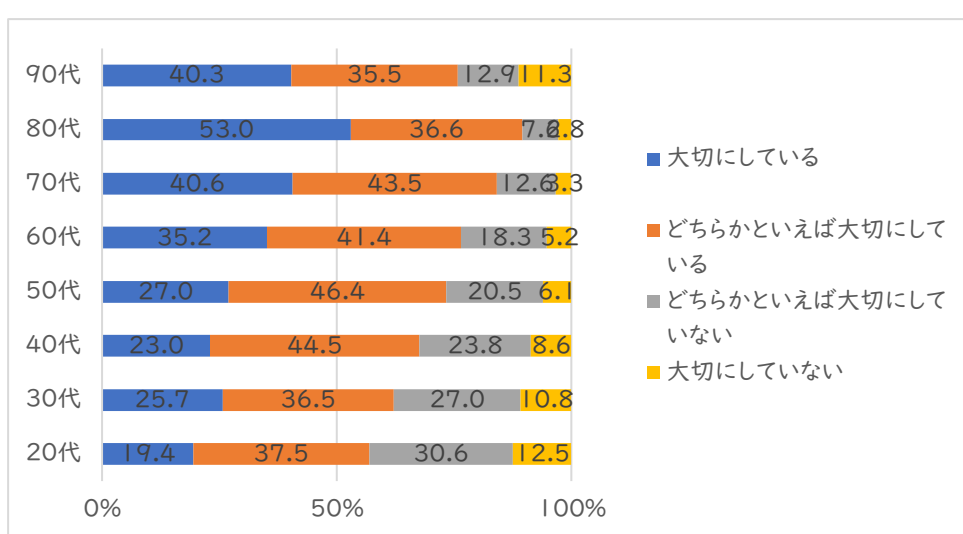


⑨ 地元の食材や旬などを大切にしている

【平成 27 年度】

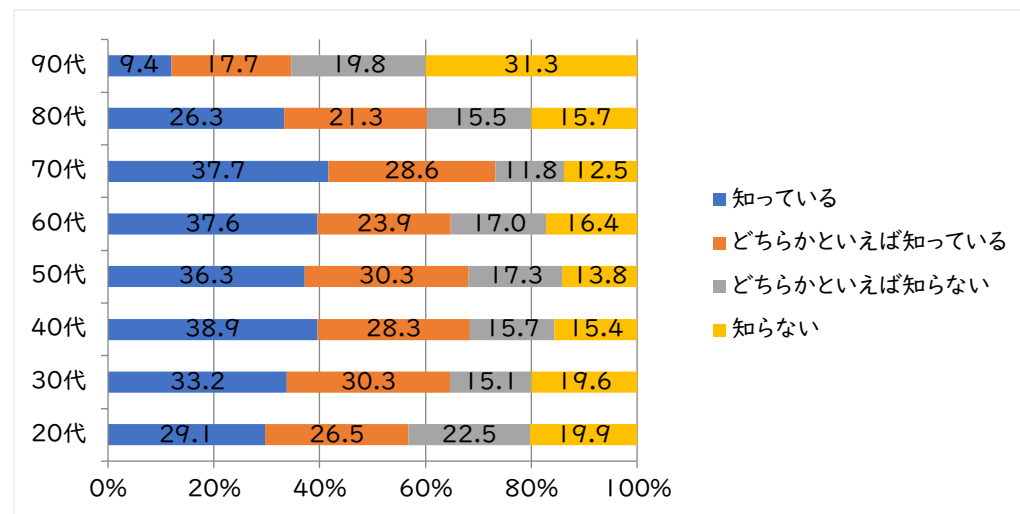


【令和2年度】

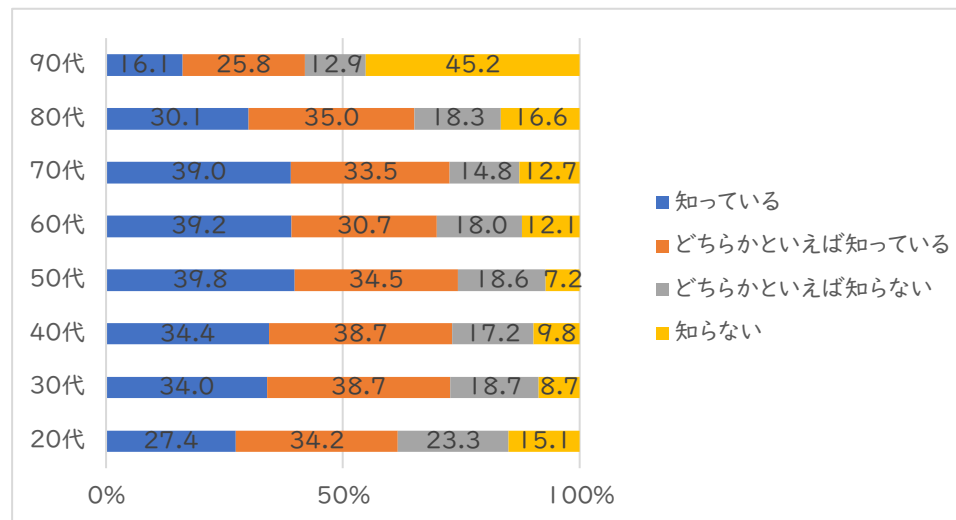


⑩ 「食育」について知っている

【平成 27 年度】

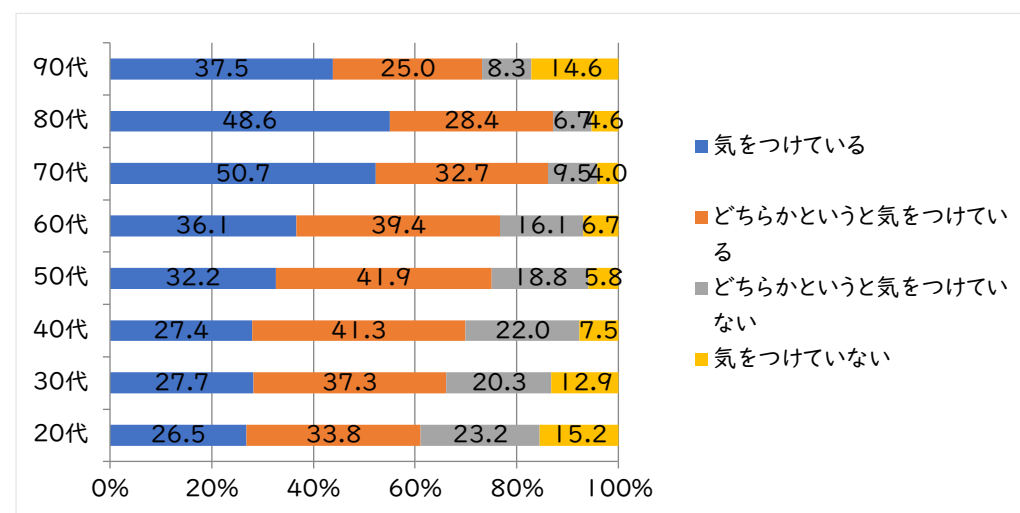


【令和2年度】

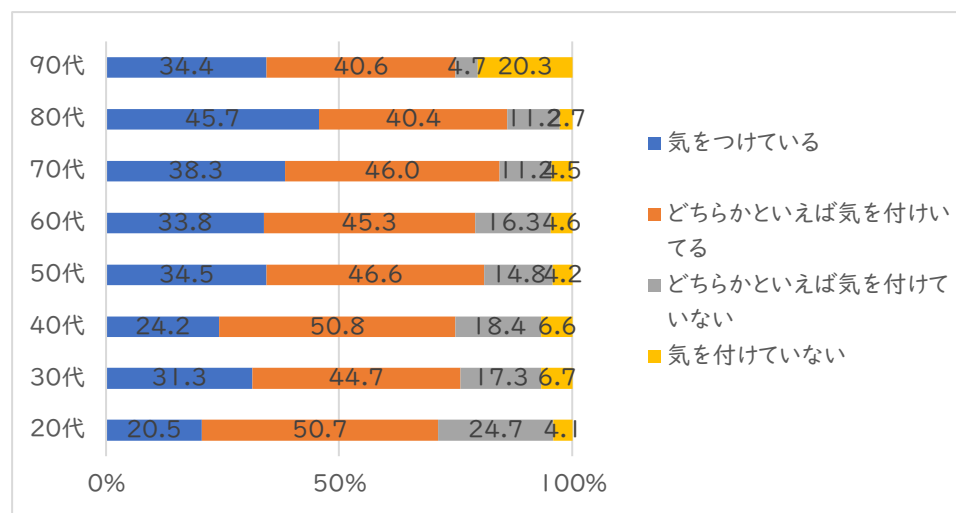


⑪ 食事のバランスに気をつけている

【平成 27 年度】

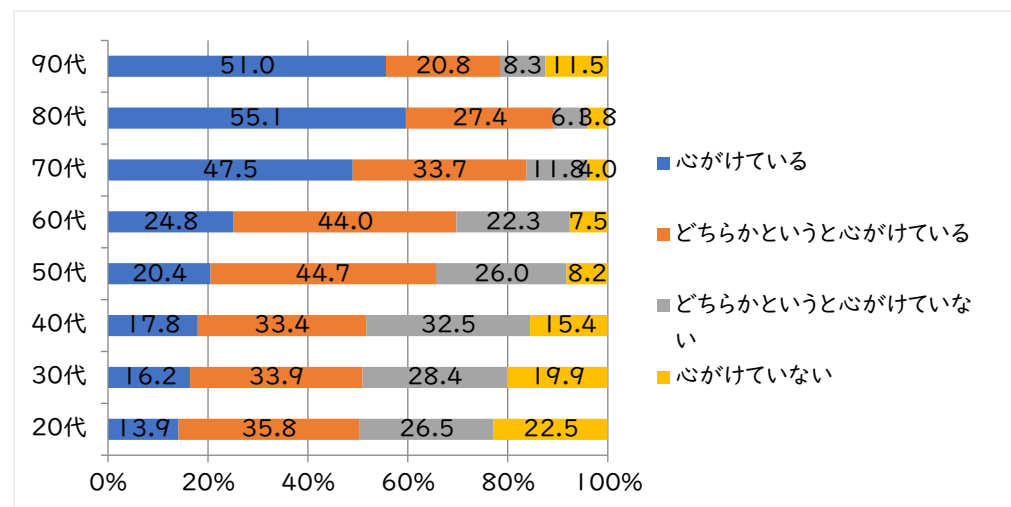


【令和2年度】

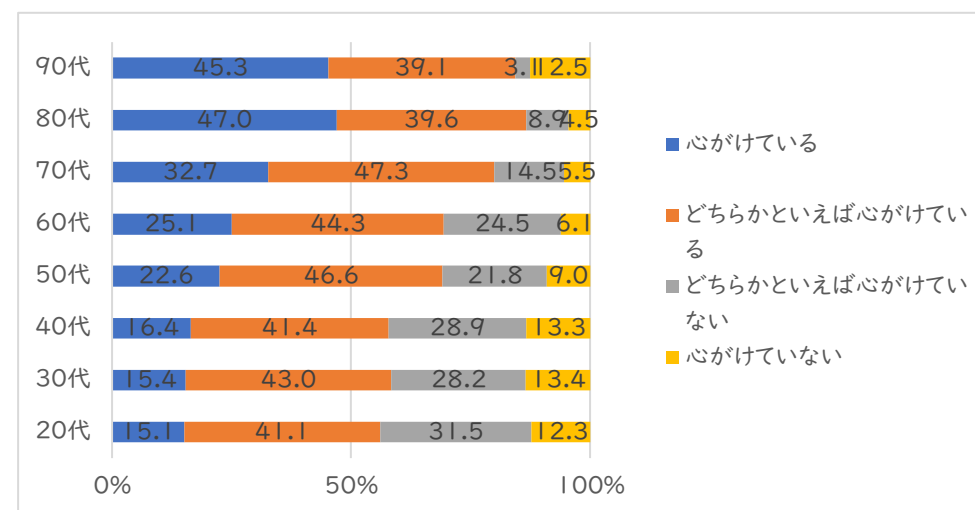


⑫ 食事は腹八分目を心がけている

【平成 27 年度】

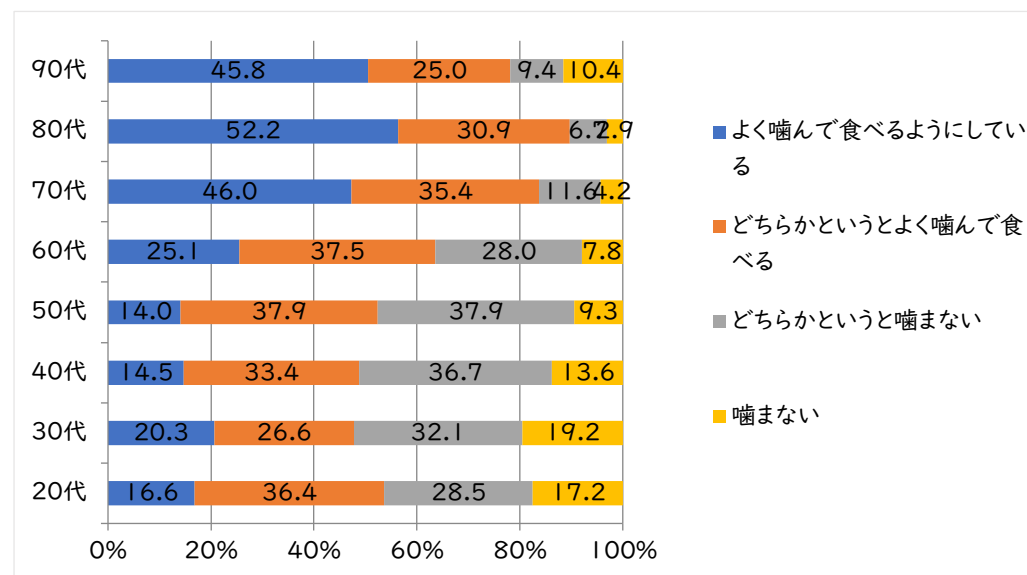


【令和2年度】



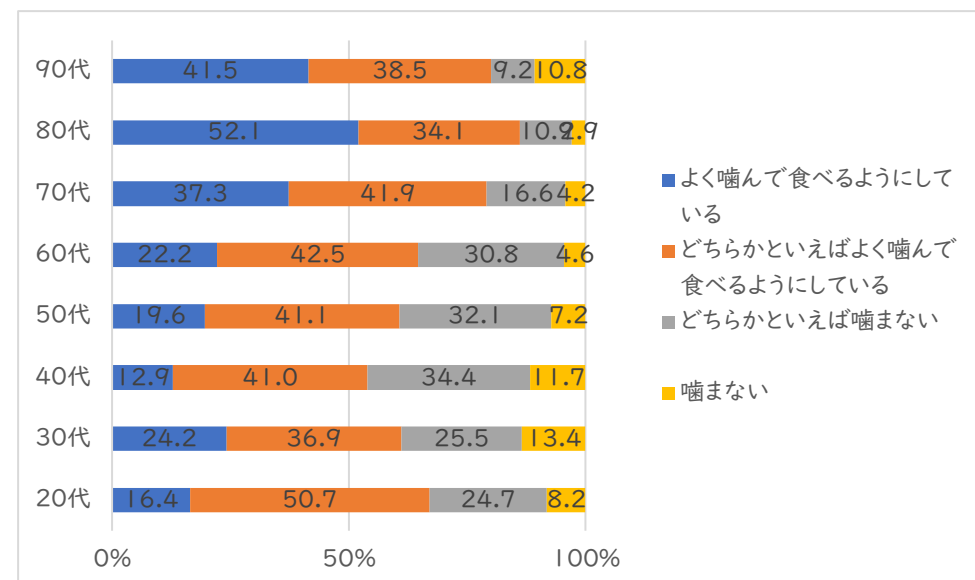
⑬ よく噛んで食べるようにしている

【平成 27 年度】



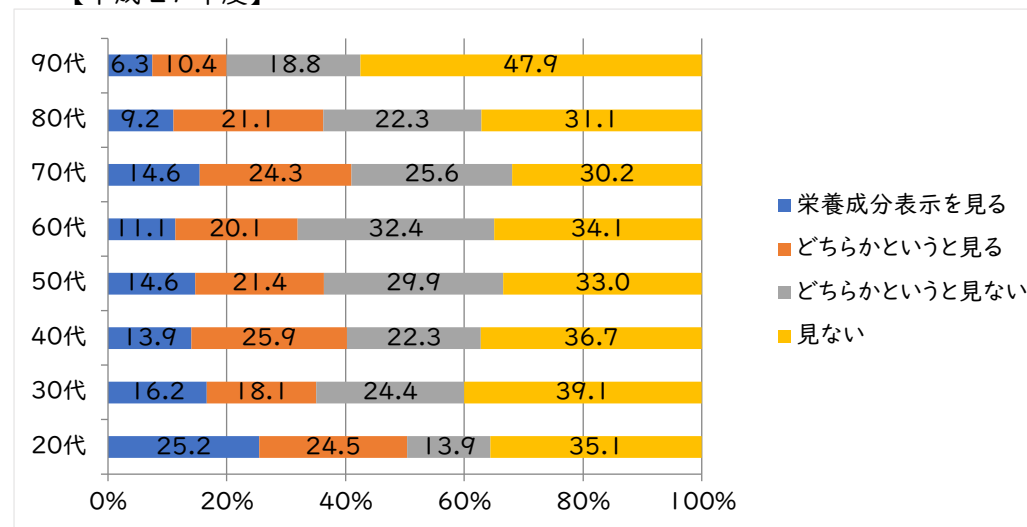
【令和2年度】

「よく噛んで食べる」人の割合が増えています。

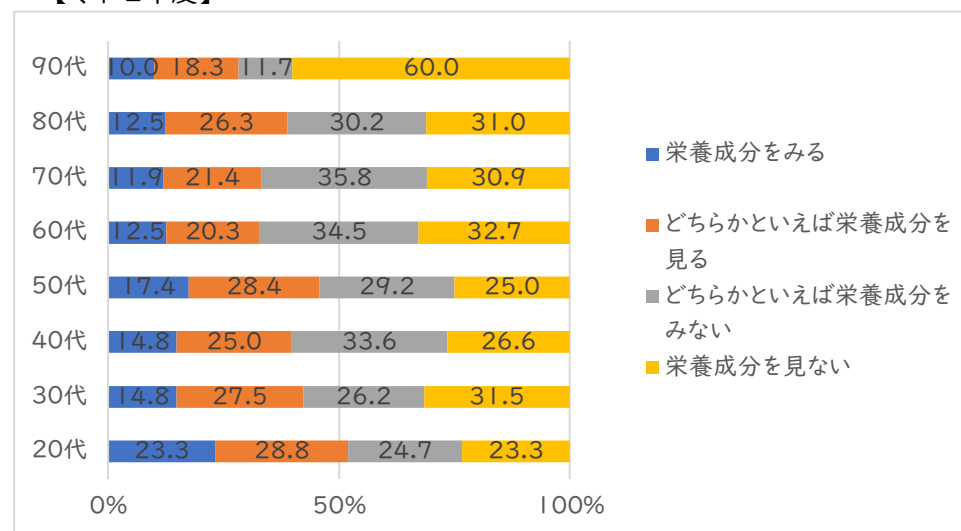


⑭ 食品を購入するときや、外食をするときにカロリー等の栄養成分表示を見る

【平成 27 年度】

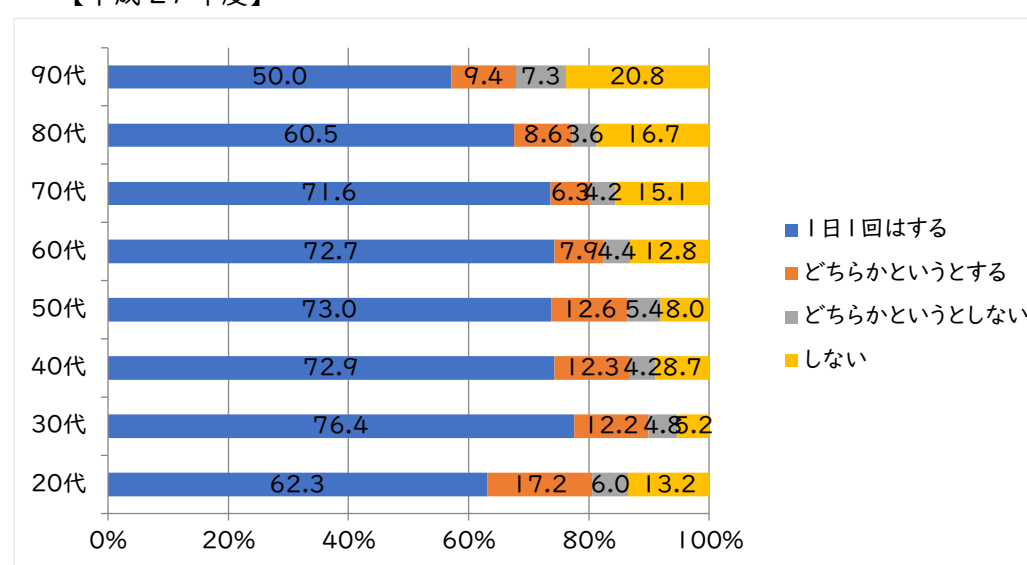


【令和2年度】

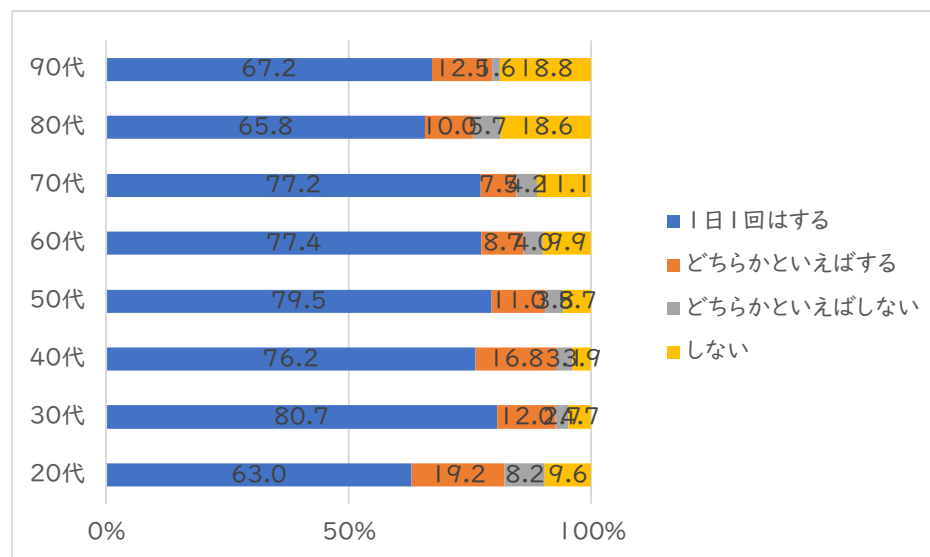


⑮ 1日1回は家族や友人と共に食事をしている

【平成 27 年度】

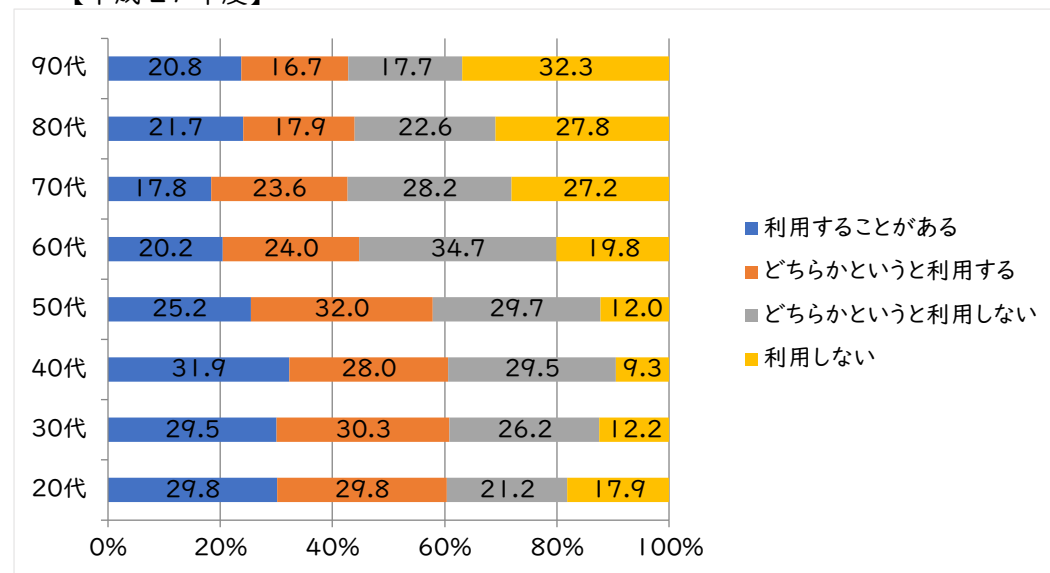


【令和2年度】

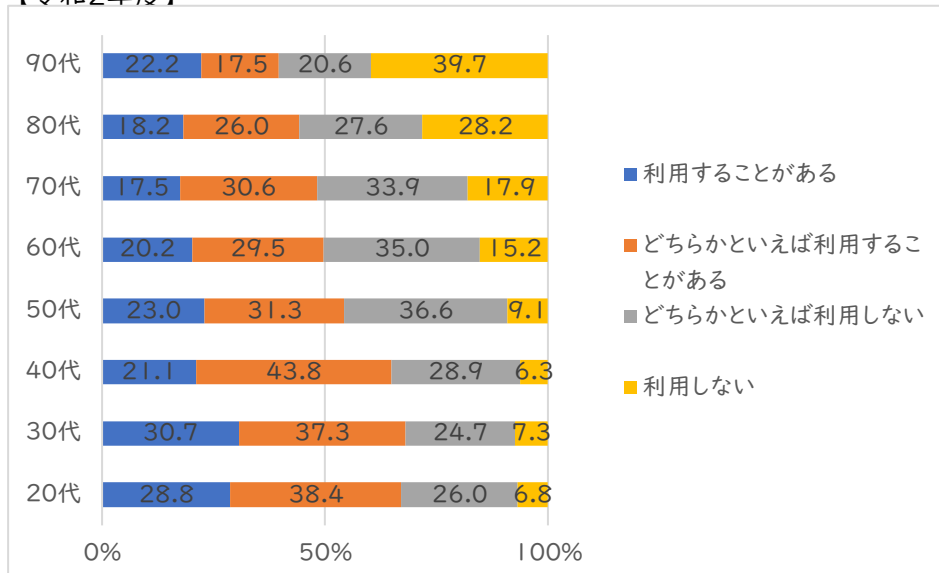


⑯ 市販の惣菜や弁当を利用することがある

【平成 27 年度】

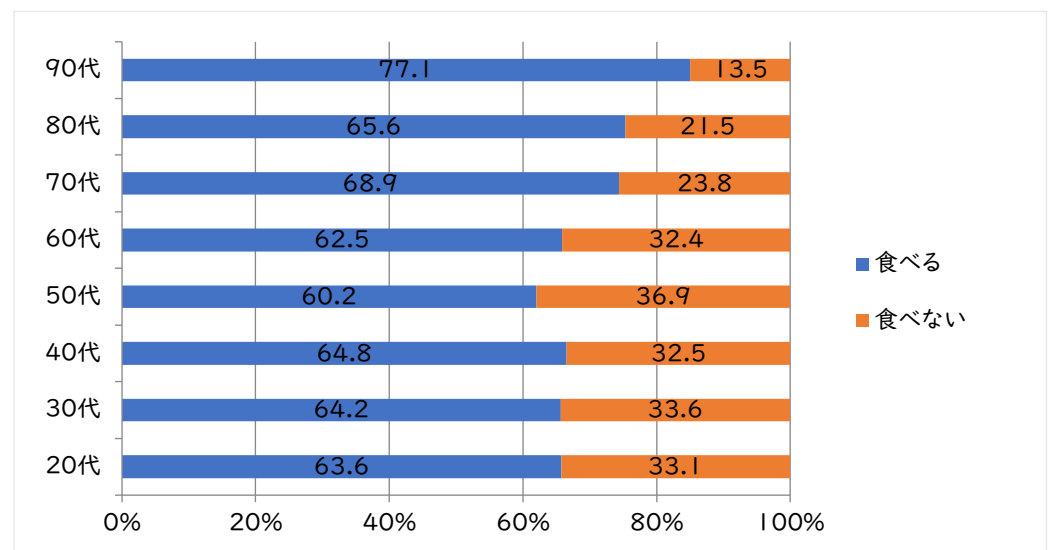


【令和2年度】



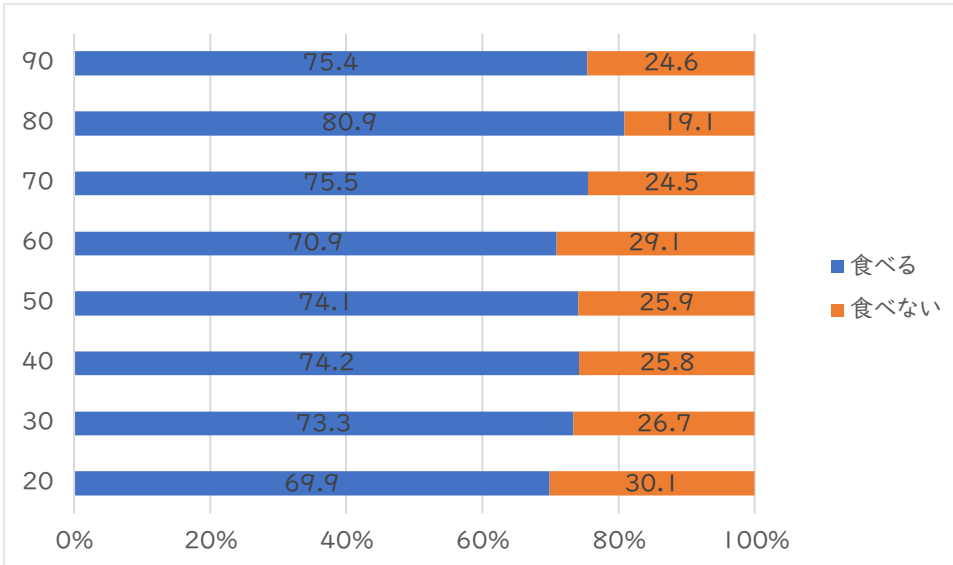
問 13. 間食をしますか

【平成 27 年度】



【令和2年度】

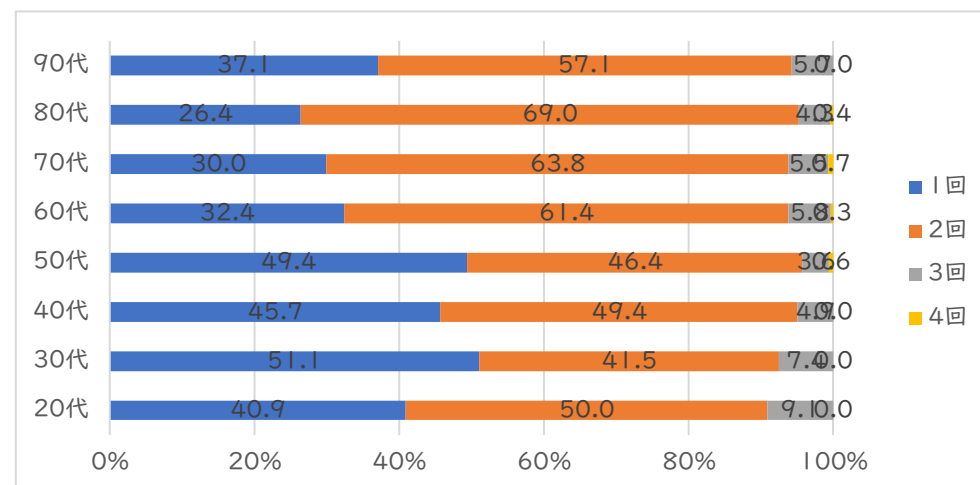
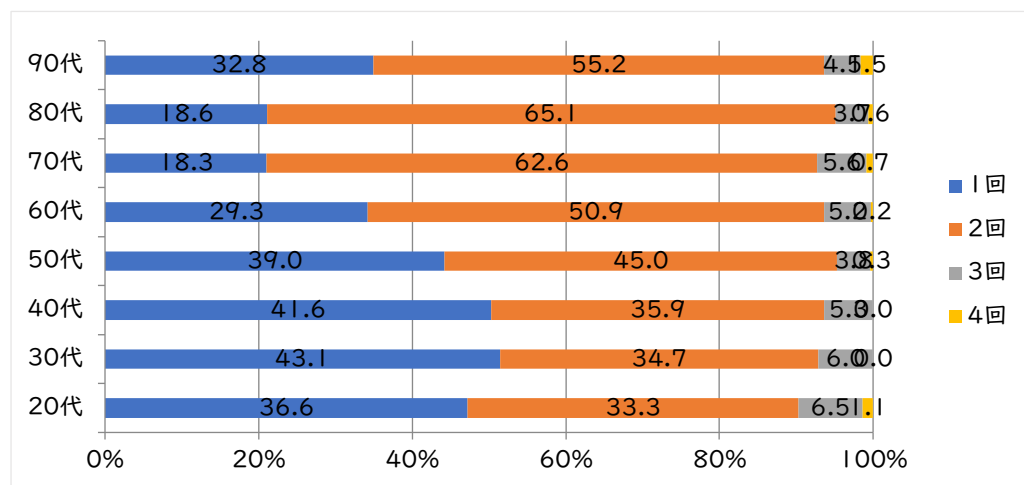
間食を「食べる」人の割合が増えています。



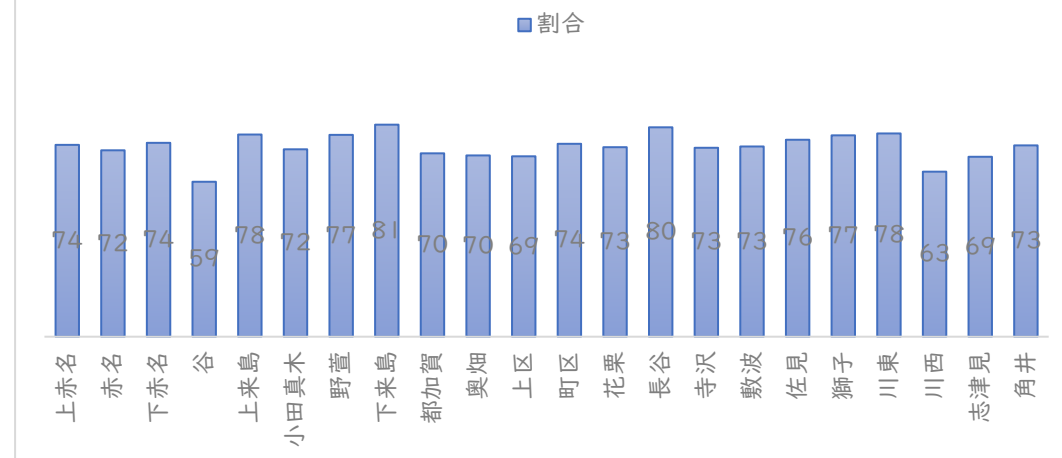
問 13-2. 1 日何回間食をしますか

【令和2年度】

【平成 27 年度】

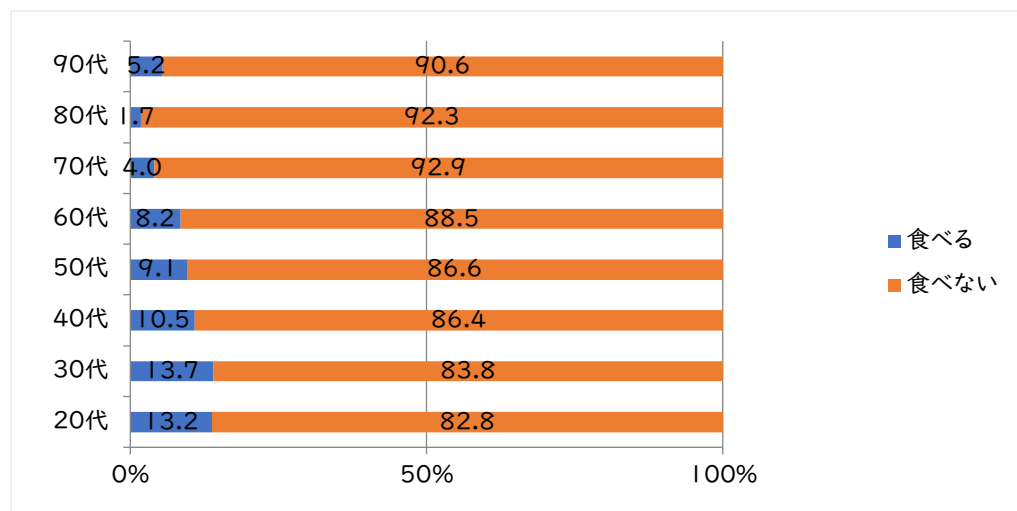


地域別間食をすることがある人の割合

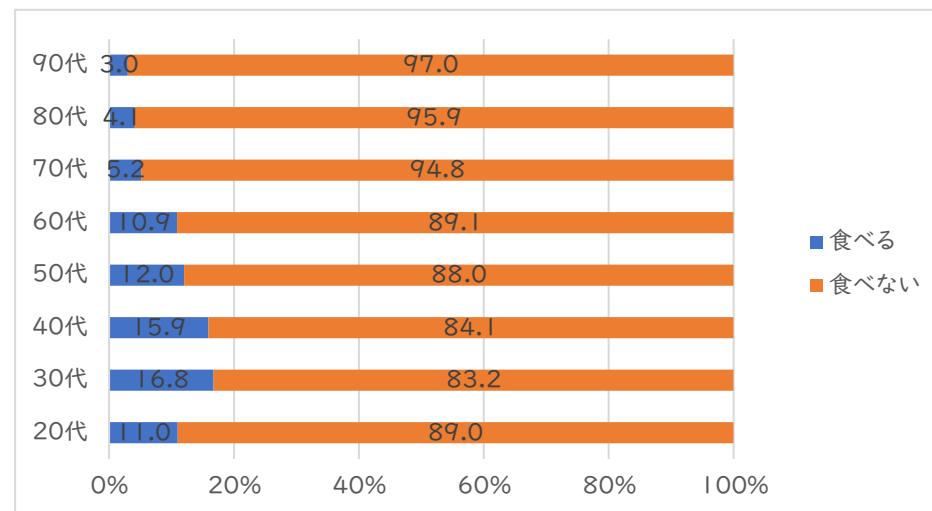


問 14. 夕食後夜食を食べますか

【平成 27 年度】

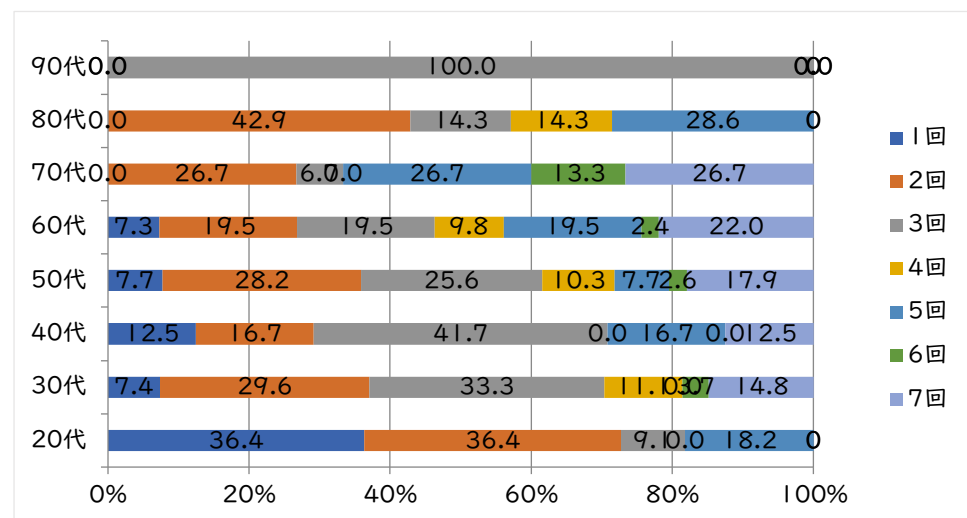


【令和2年度】

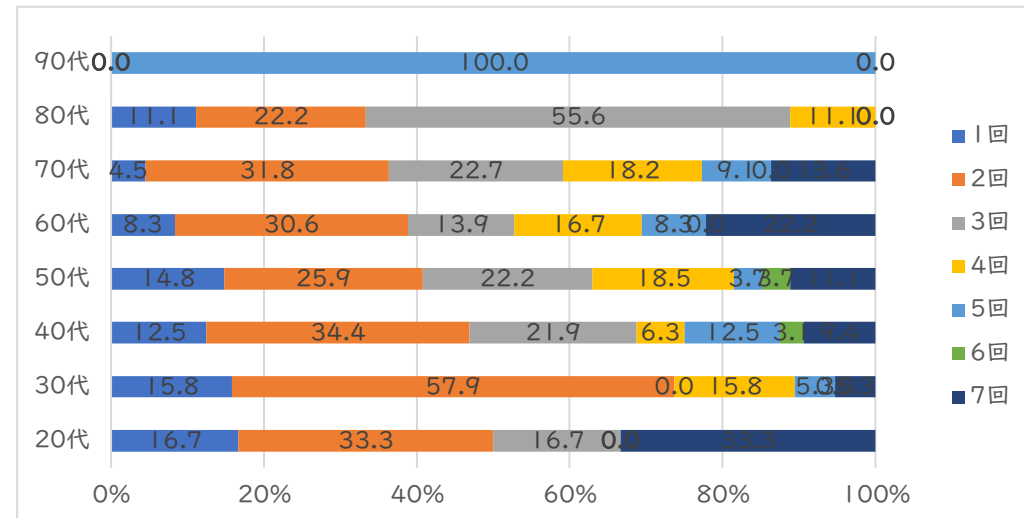


問 14-2. 週に何回夜食を食べますか

【平成 27 年度】

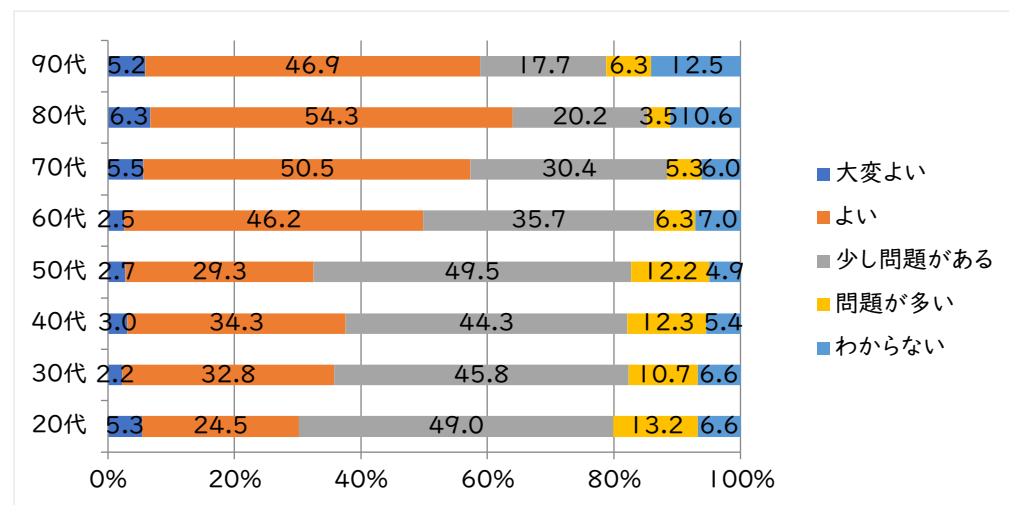


【令和2年度】

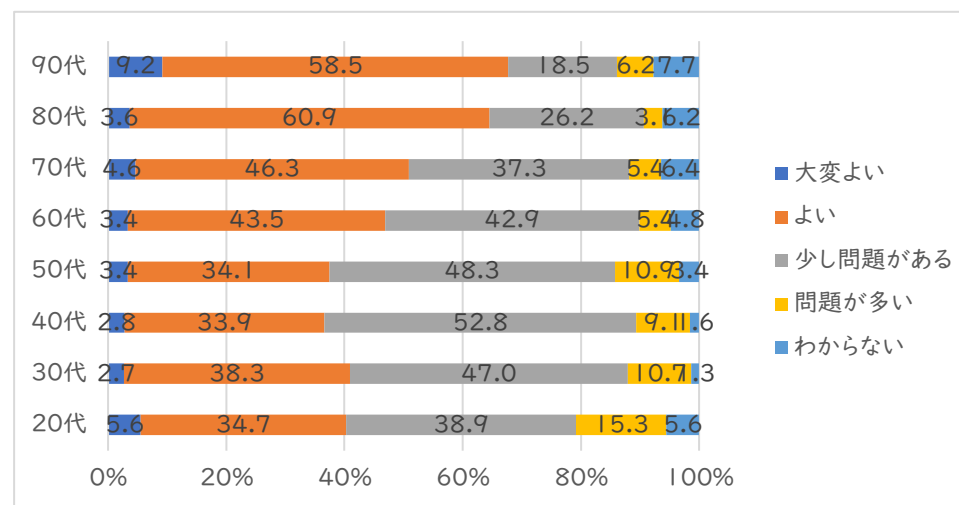


問 15. 現在の自分の食事についてどのように思いますか

【平成 27 年度】

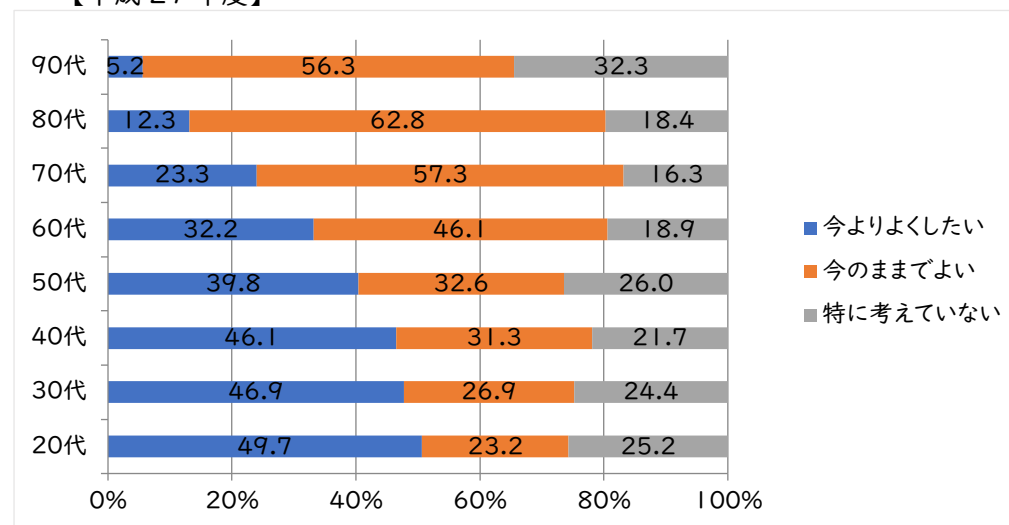


【令和2年度】

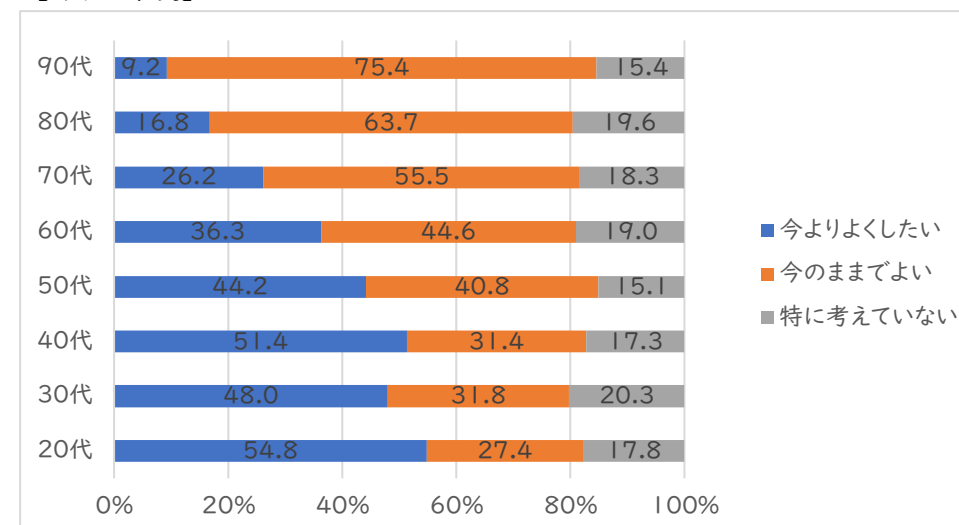


問 16. 自分の食事について今後どのようにしたいと思いますか

【平成 27 年度】



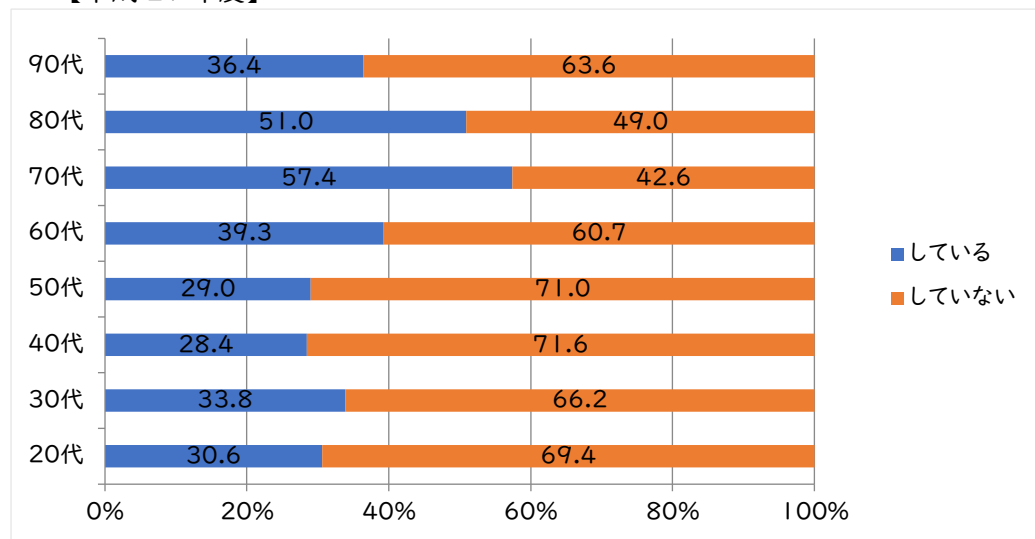
【令和2年度】



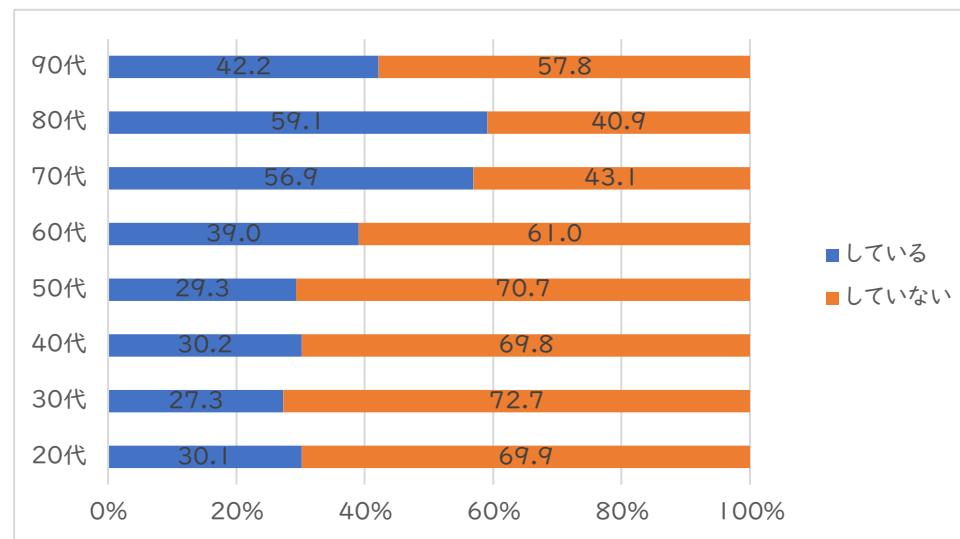
(3) 運動習慣について

問 17. 仕事以外の場で日ごろから健康の維持・増進のために意識的に体を動かすなどの運動をしていますか。

【平成 27 年度】

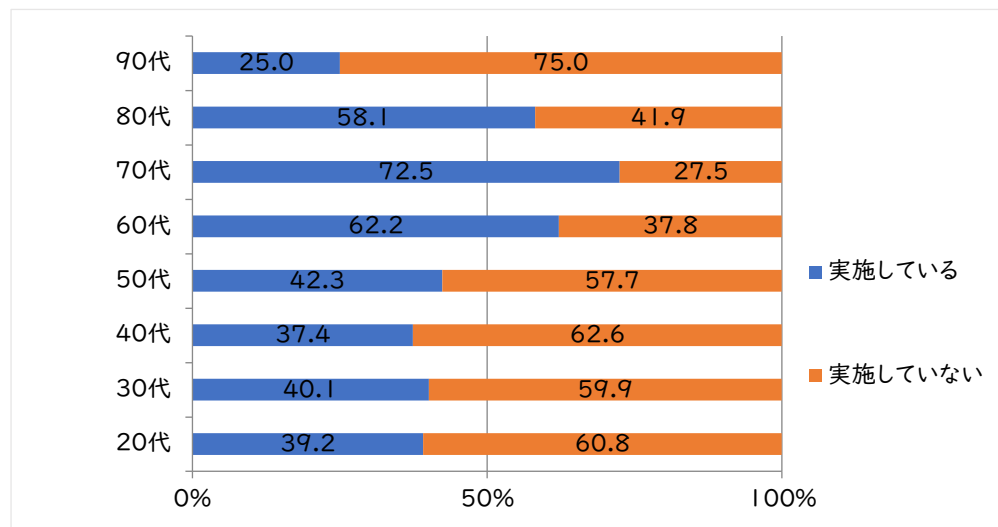


【令和2年度】



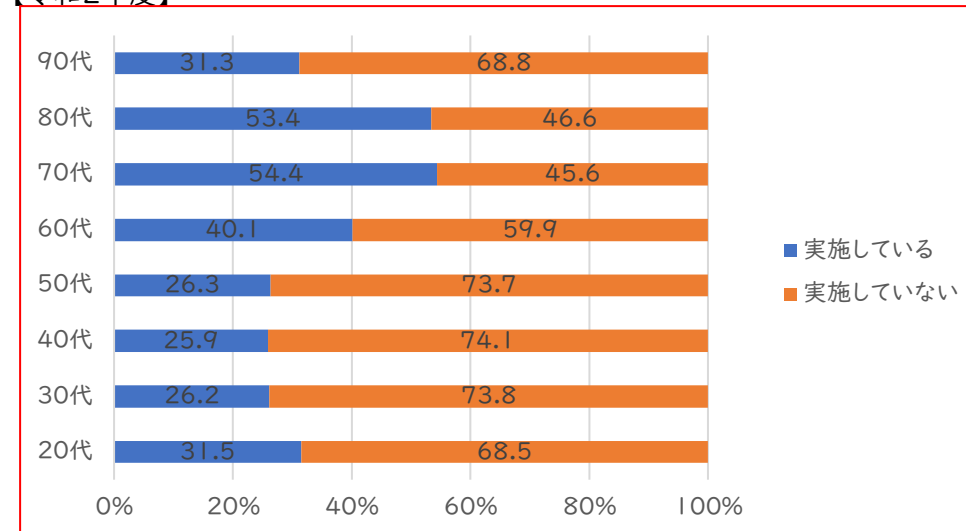
問 18. 1 日 30 分以上の汗ばむ程度の作業や運動を週 2 回以上していますか

【平成 27 年度】



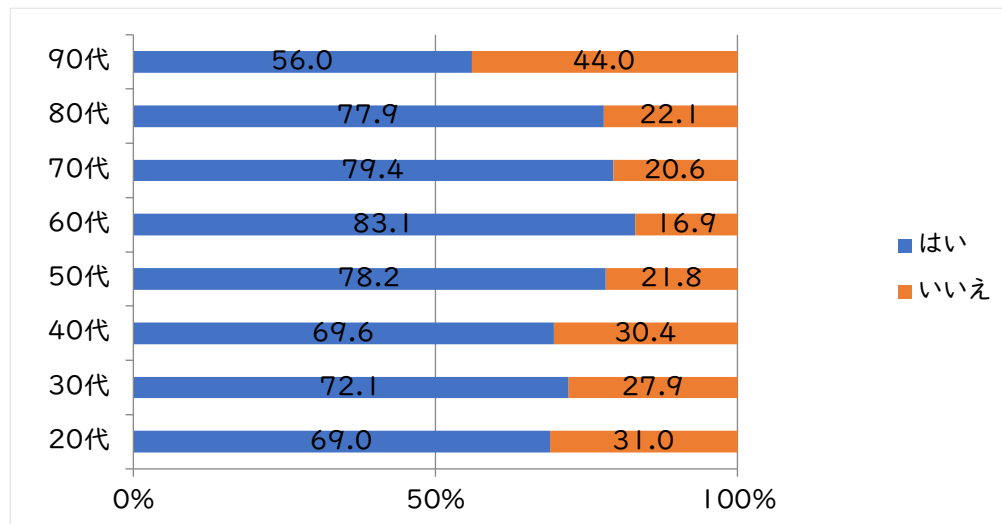
【令和2年度】

運動習慣のある人の割合が減っています。



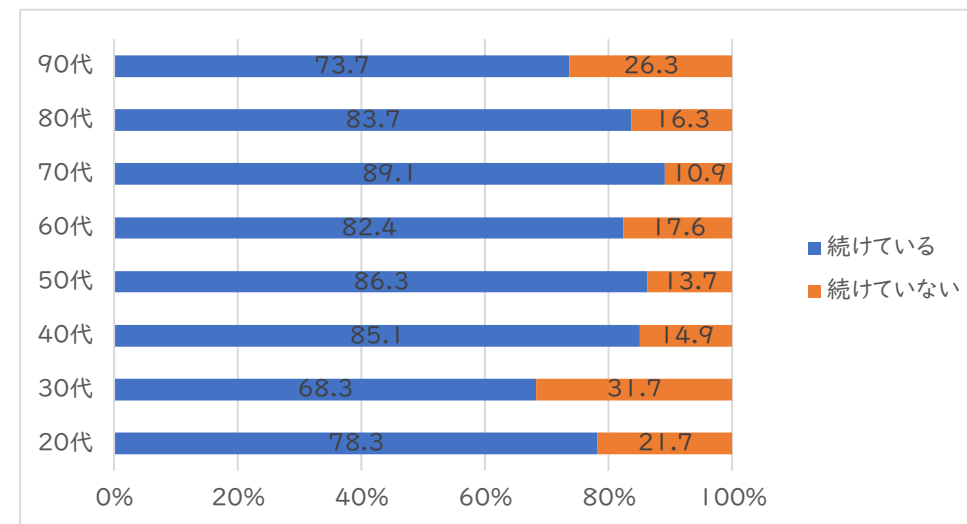
問 18-1.それを 1 年以上続けていますか

【平成 27 年度】



【令和2年度】

40 代、50 代で増えています。



問 18-2.運動をしていない理由は何ですか

(多数意見のみ)

- ・時間がない、多忙(64 名)
- ・足が痛い(37 名)
- ・特になし(4 名)
- ・病気療養中など体調不良
- ・必要性を感じない
- など

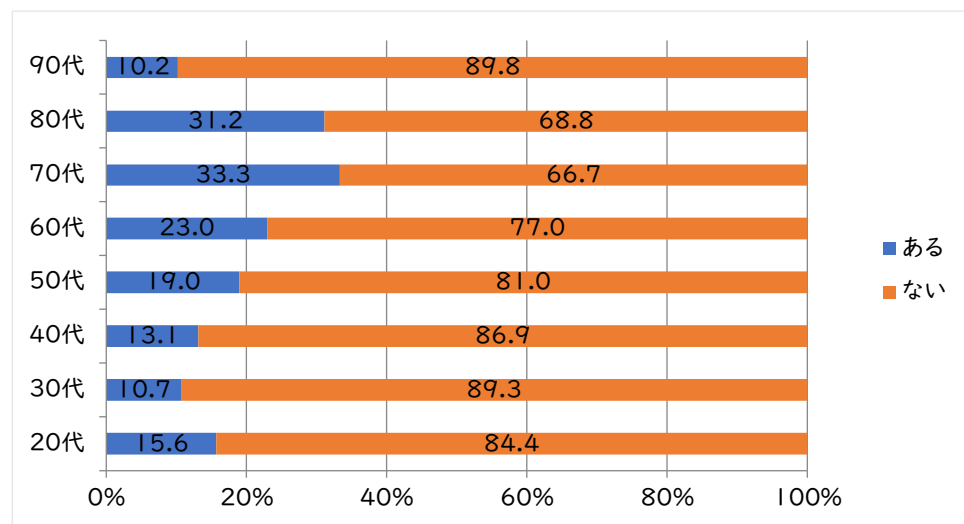
問 18-2.運動をしていない理由は何ですか

(多数意見のみ)

- ・時間がない(148 名)
- ・痛み(101 名)
- ・特になし(43 名)
- ・仕事で十分(34 名)
- ・冬寒い(34 名)
- ・気が向かない、やる気が出ない、面倒
- な

問 19. ウォーキング、ラジオ体操など毎日続けてやっている運動がありますか

【平成 27 年度】

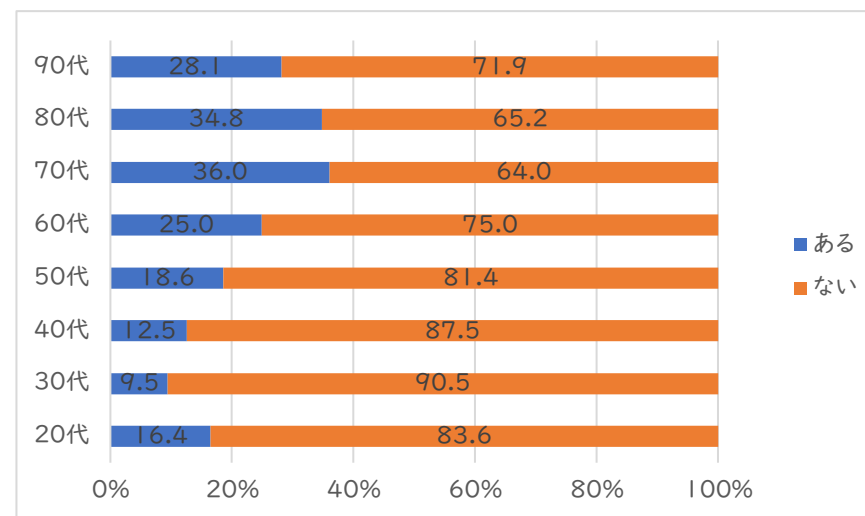


問 19-1. 続けている運動は何ですか

(多数意見のみ)

- ・ウォーキング (163 名)
- ・ストレッチ、テレビ体操
- ・ラジオ体操
- ・散歩、犬の散歩

【令和2年度】



問 19-1. 続けている運動は何ですか

(多数意見のみ)

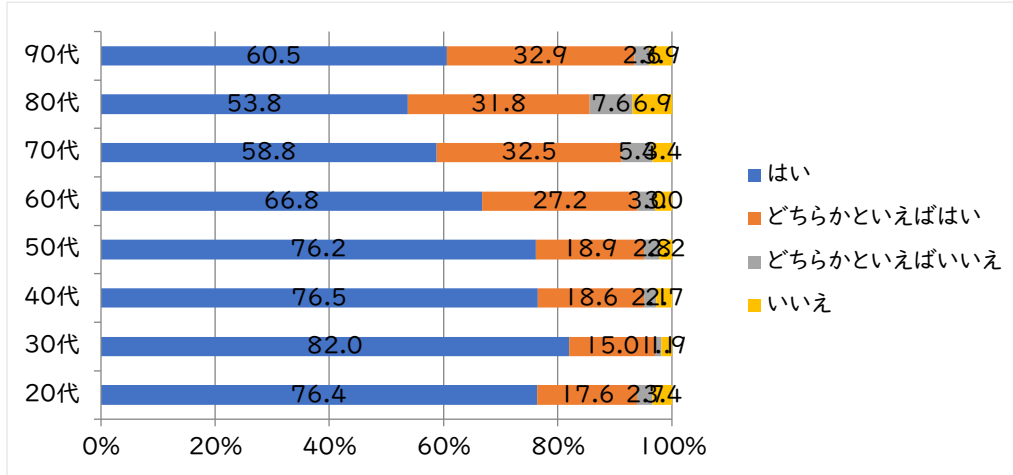
- ・ウォーキング (182 名)
- ・ストレッチ・テレビ体操 (57 名)
- ・ラジオ体操 (125 名)
- ・筋トレ (18 名)
- ・体操 (32 名)
- ・長生き体操 (15 名)

(4)こころの健康について

問 20.睡眠やこころの状況

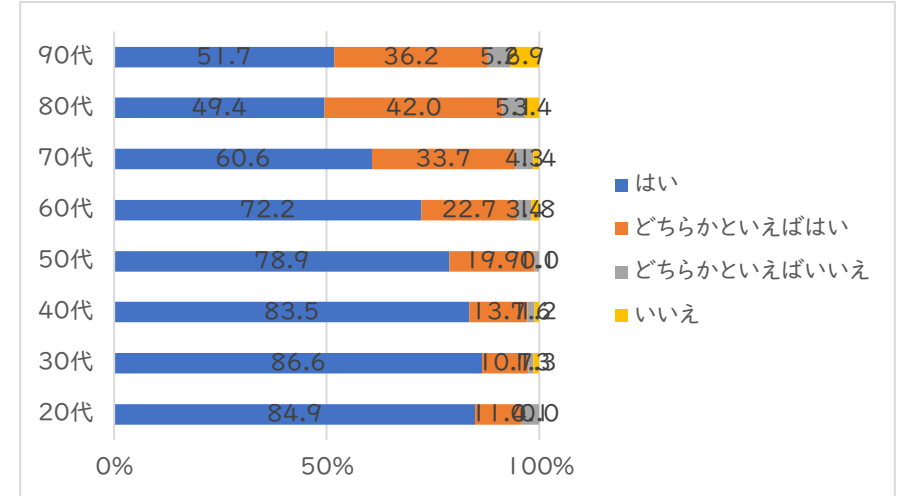
① 心の病気は誰もがなる可能性があると思う

【平成 27 年度】



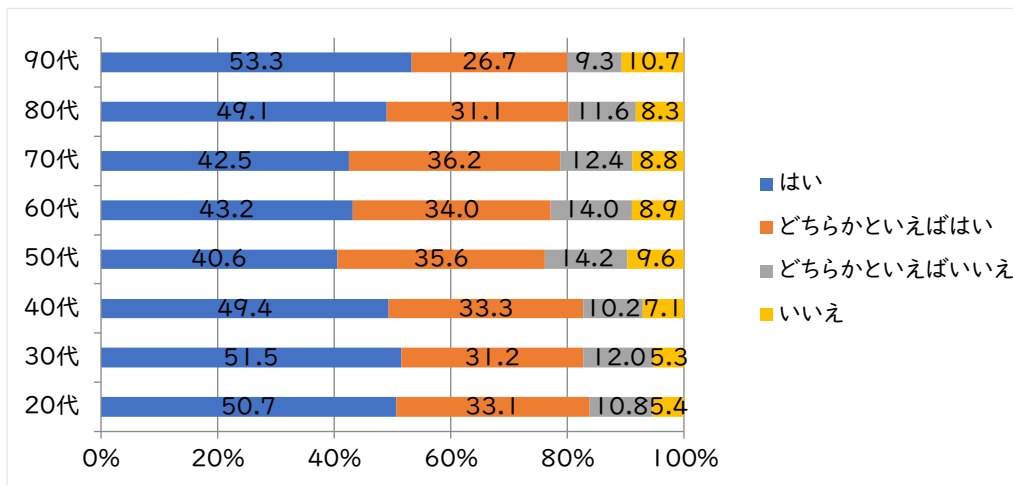
【令和2年度】

若い年代で「誰もがなる病気」の認識が高い。



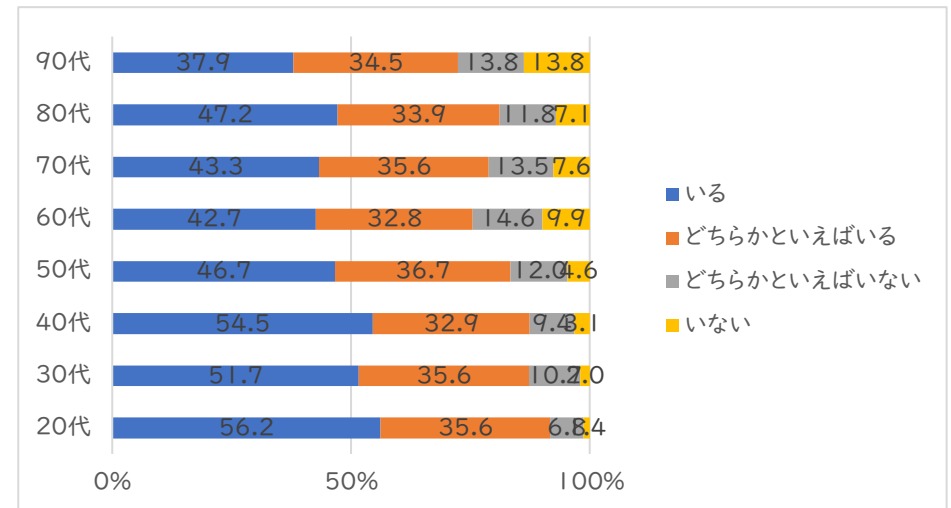
② ストレスを感じた時に相談できる人がいる

【平成 27 年度】

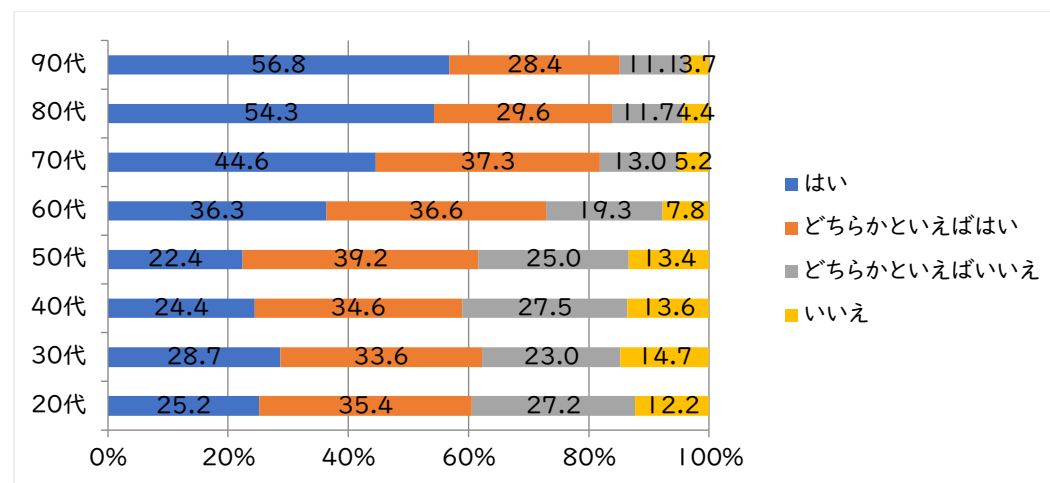


【令和2年度】

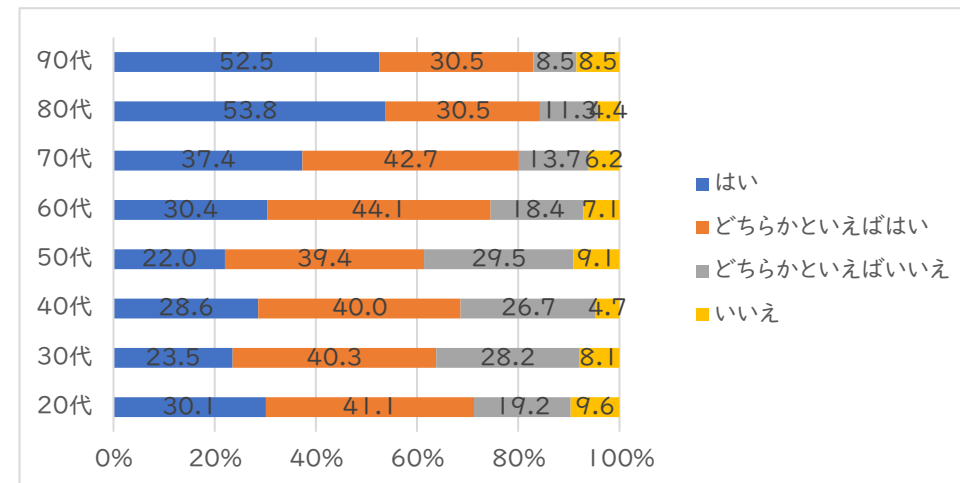
60代、80代、90代では、相談できる人がいると答えた人の割合が少ない。



③ 睡眠で十分休養がとれている

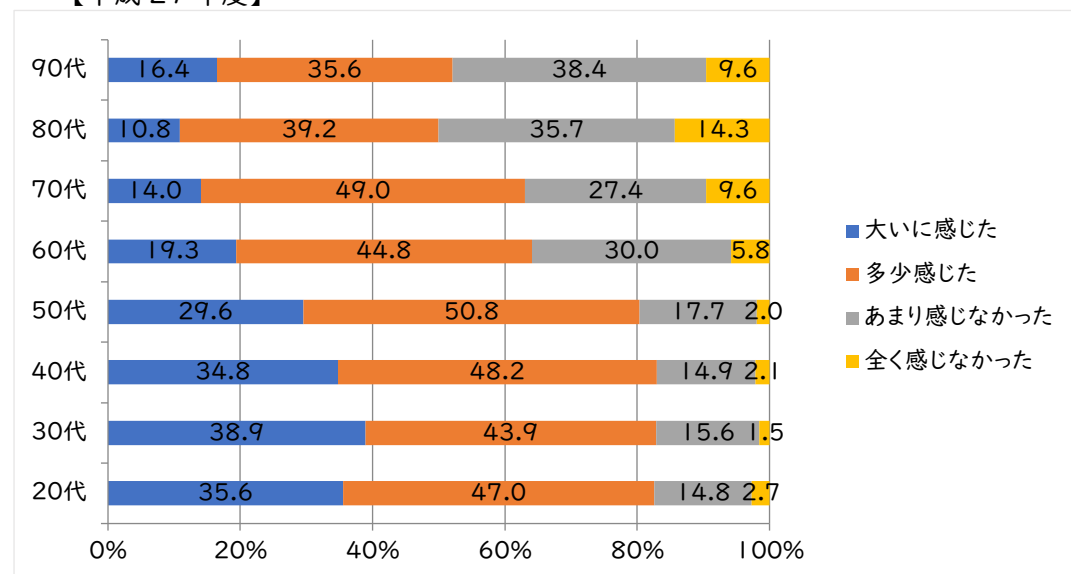


【令和2年度】

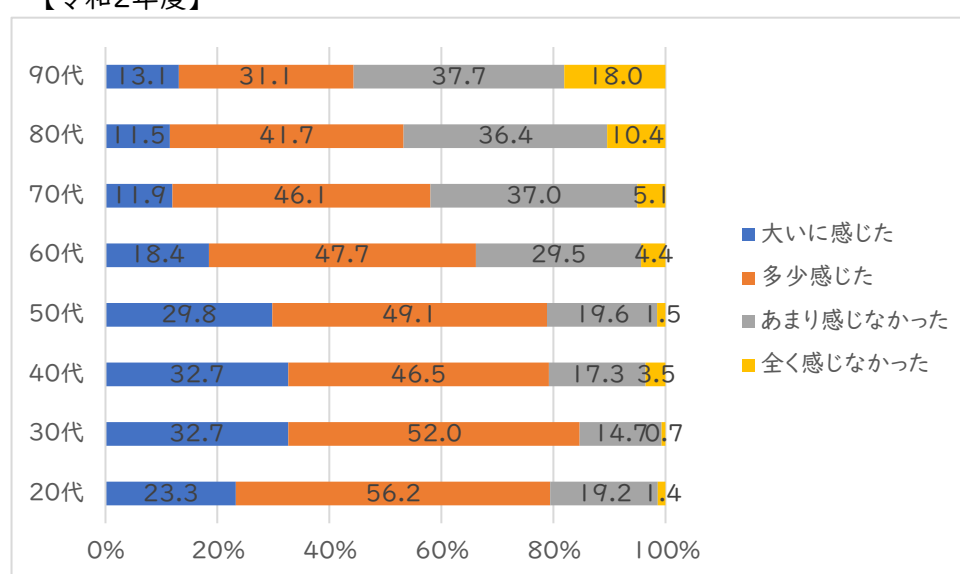


問 21. 最近 1 ヶ月にストレスを感じたか

【平成 27 年度】

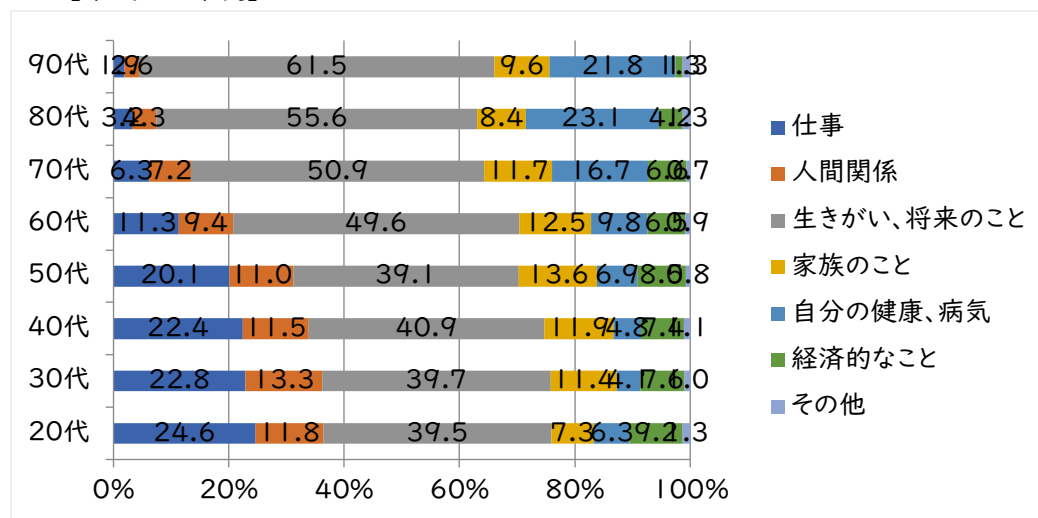


【令和2年度】



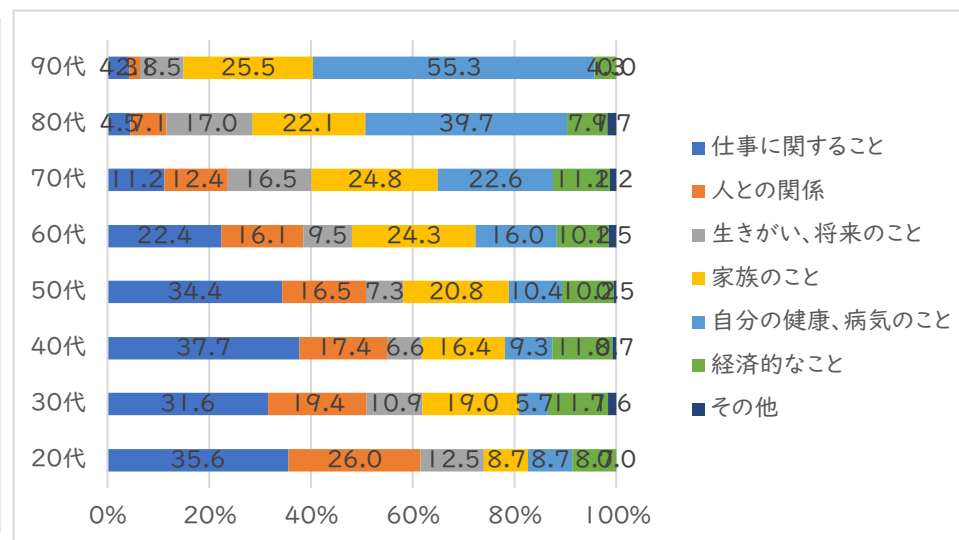
問 21-1. ストレスの具体的な内容は何ですか(複数回答)

【平成 27 年度】



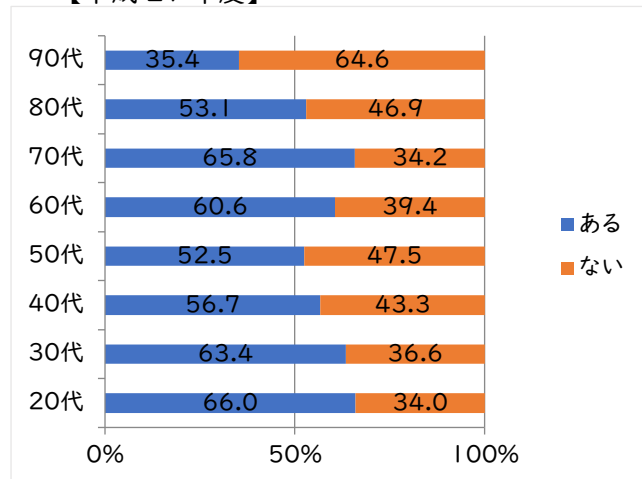
【令和2年度】

ストレスの内容が変化しています。



問 22. 趣味がありますか

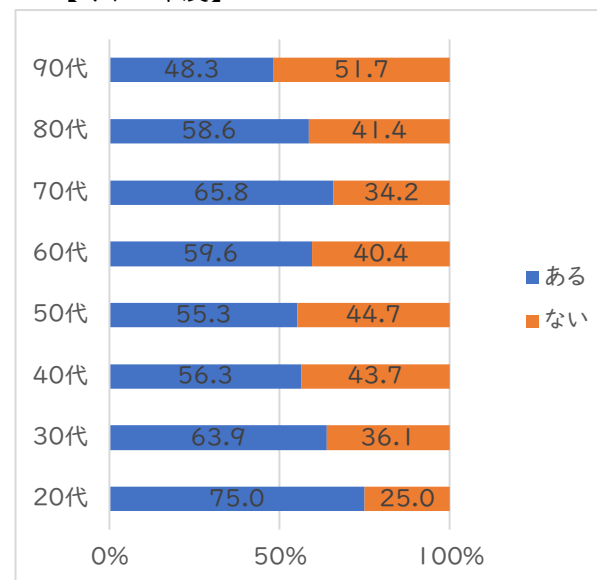
【平成 27 年度】



問 22-1. 趣味は何ですか
(多数回答)

- ・ガーデニング
- ・温泉
- ・カラオケ
- ・ゴルフ・スポーツ
- ・ドライブ
- ・ギャンブル(パチンコ等)
- ・音楽(鑑賞、演奏)
- ・花
- ・魚釣り
- ・手芸
- ・読書
- ・野菜作り(畑)

【令和2年度】



問 22-1. 趣味は何ですか
(多数回答)

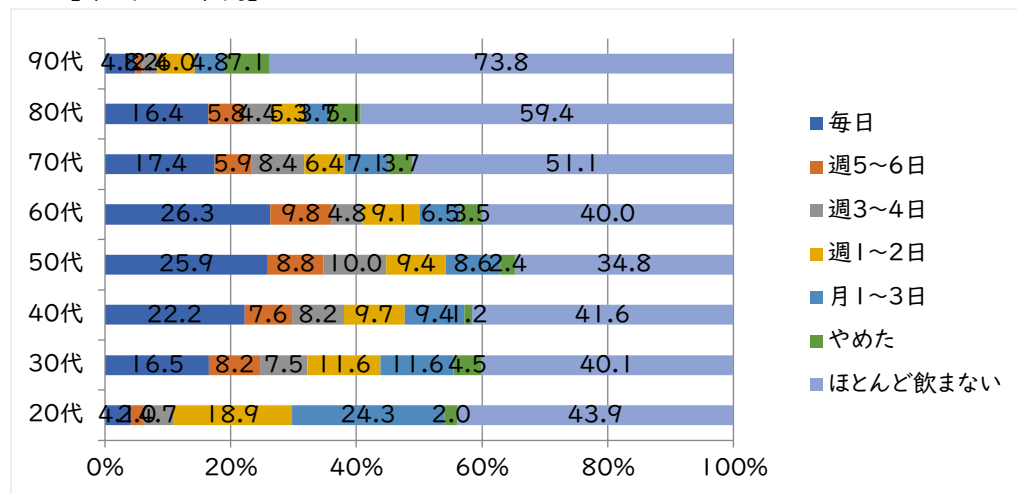
- ・畑
- ・花、ガーデニング
- ・手芸
- ・魚釣り
- ・読書
- ・音楽鑑賞
- ・編み物
- ・ゴルフ
- ・スポーツ
- ・ドライブ

(5) アルコールについて

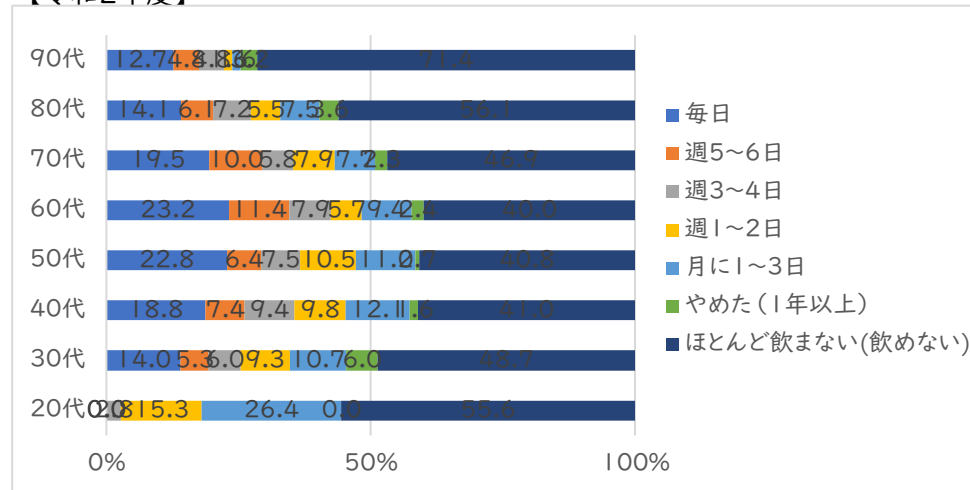
問 23. 週に何日くらいお酒を飲みますか

(清酒、焼酎、ビール、洋酒など)

【平成 27 年度】

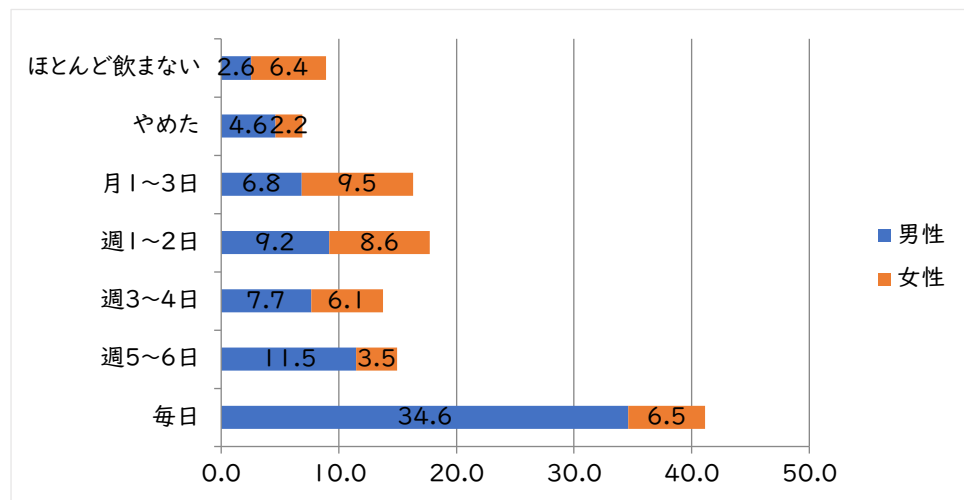


【令和2年度】

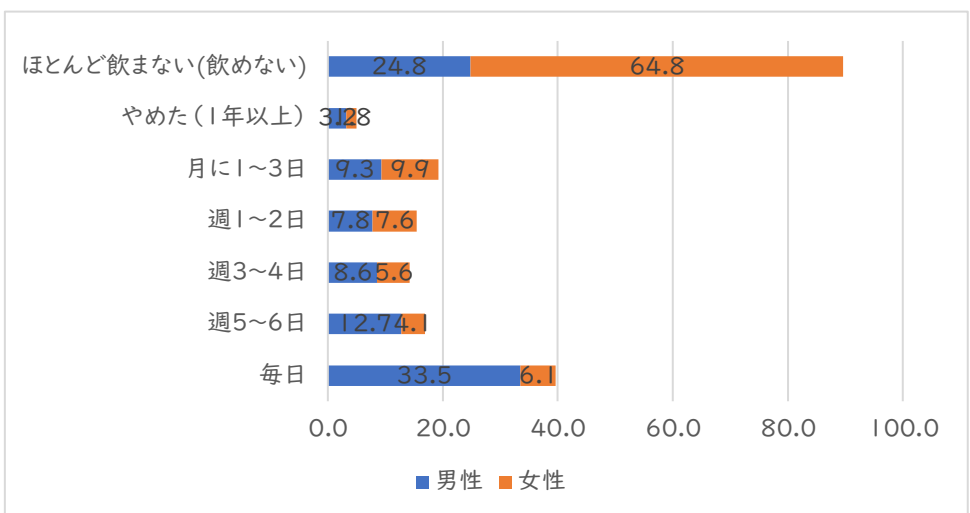


(男女別)

【平成 27 年度】

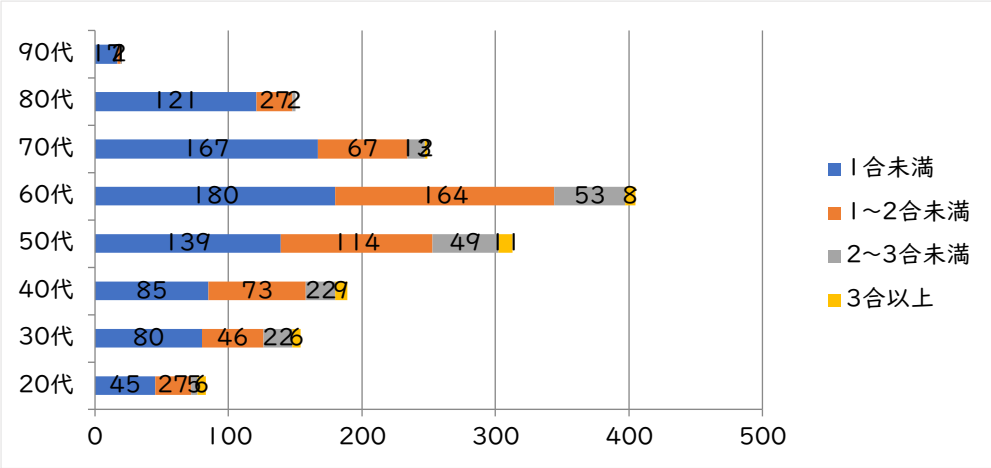


【令和2年度】

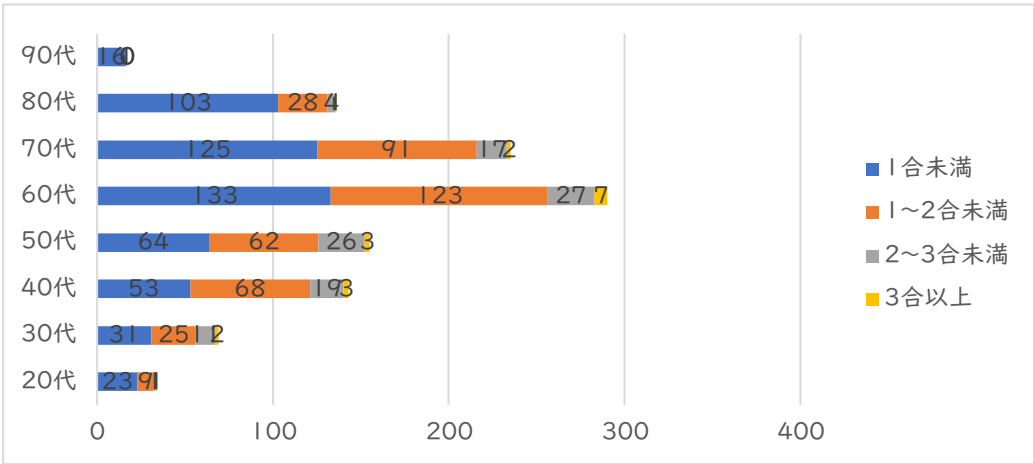


問 23-1. お酒を飲む日は 1 日あたりどれくらいの量を飲みますか

【平成 27 年度】

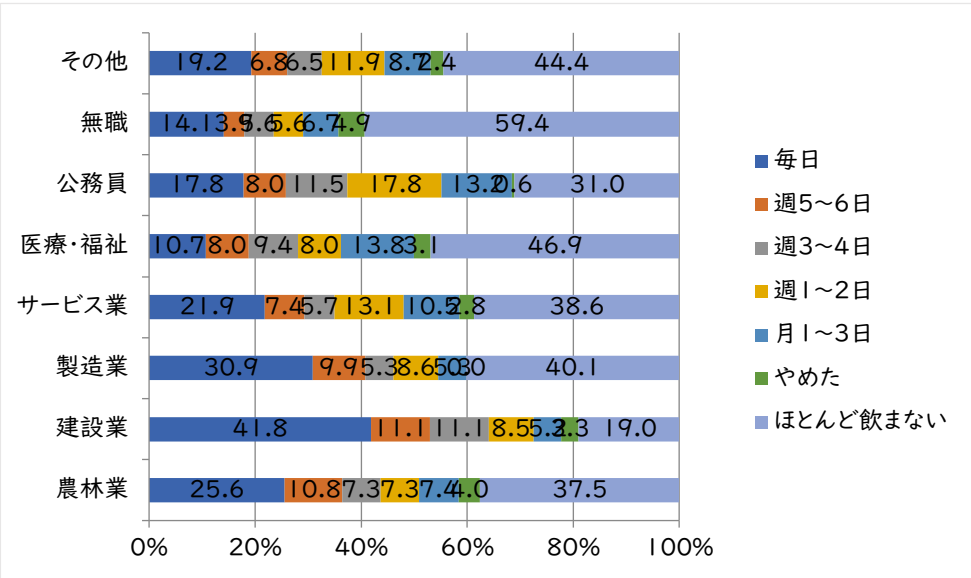


【令和2年度】

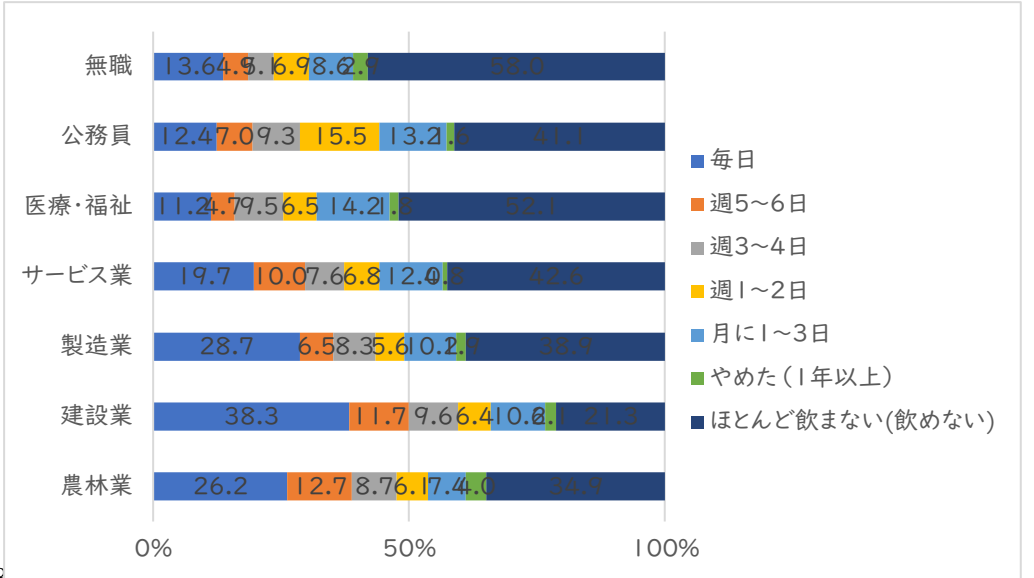


(職業別)

【平成 27 年度】



【令和2年度】

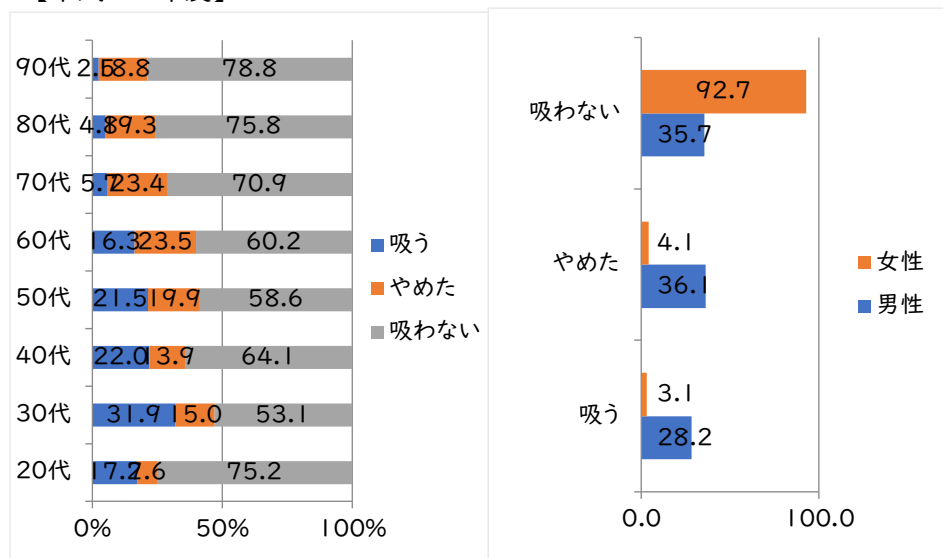


(6) たばこについて

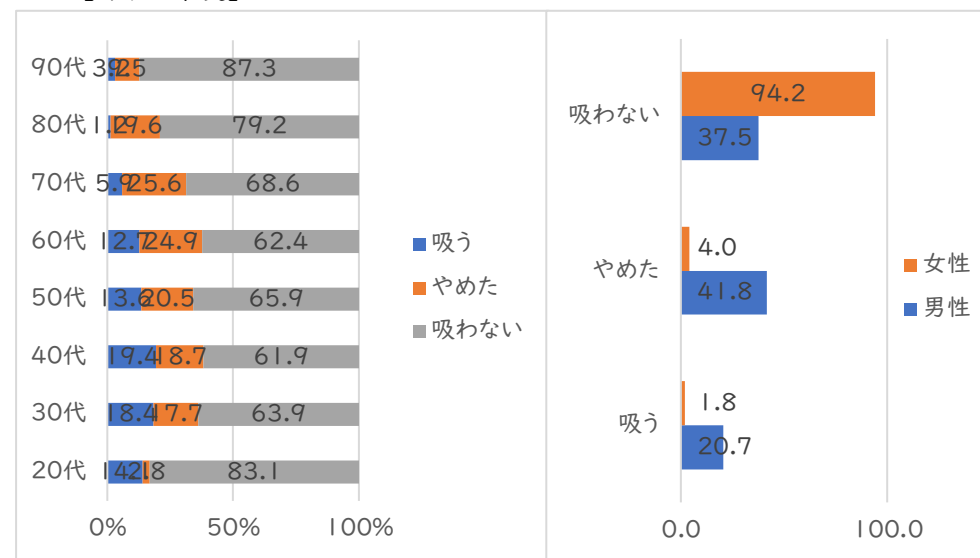
問 24. たばこを吸いますか

【平成 27 年度】

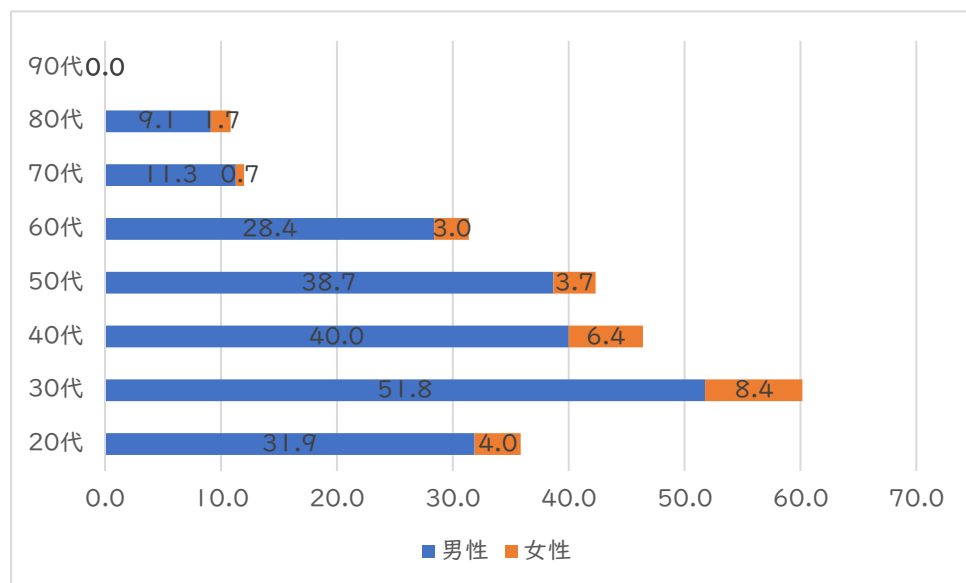
(性別ごと)



【令和2年度】

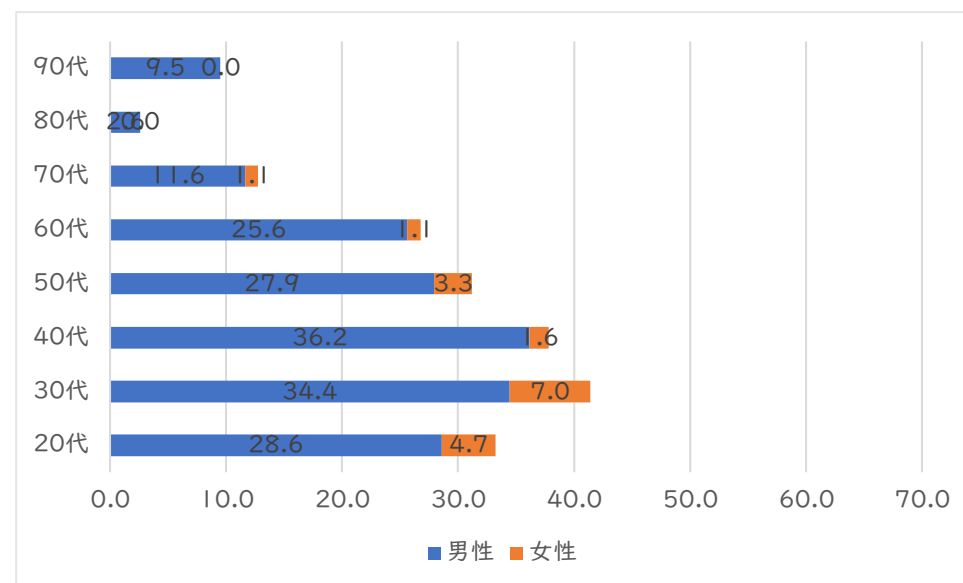


(喫煙者) 【平成 27 年度】



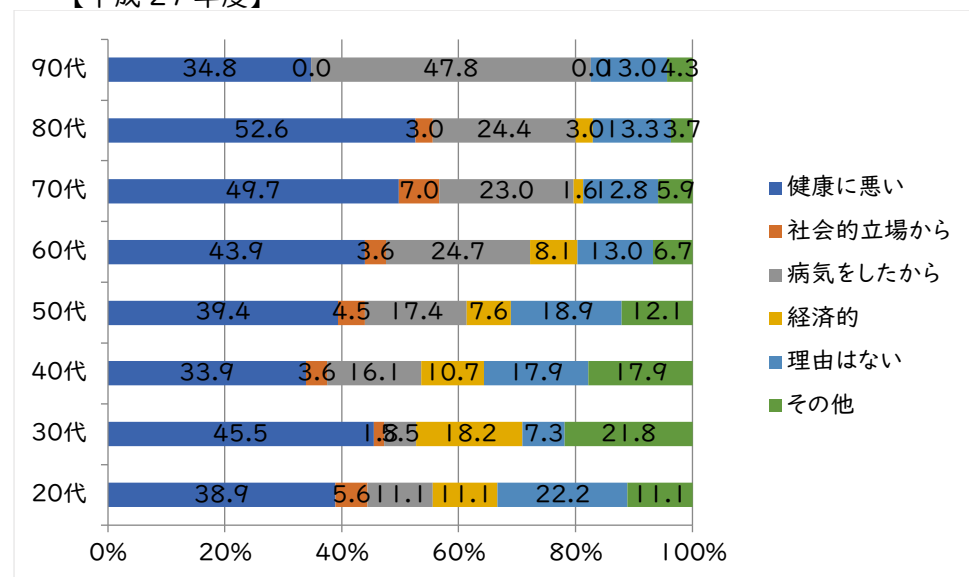
【令和2年度】

喫煙者は減っています。

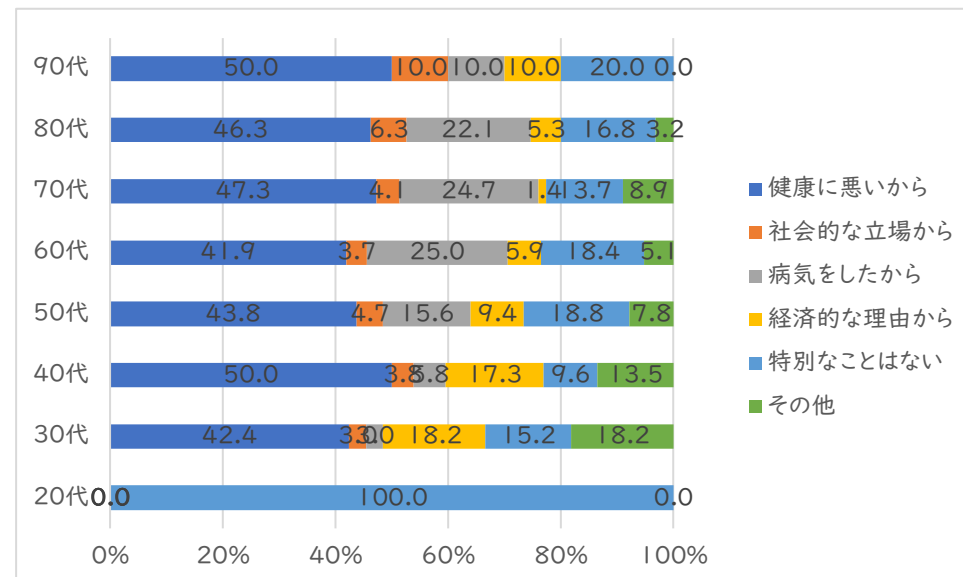


問 24-1. 禁煙した動機は何ですか(複数回答)

【平成 27 年度】



【令和2年度】

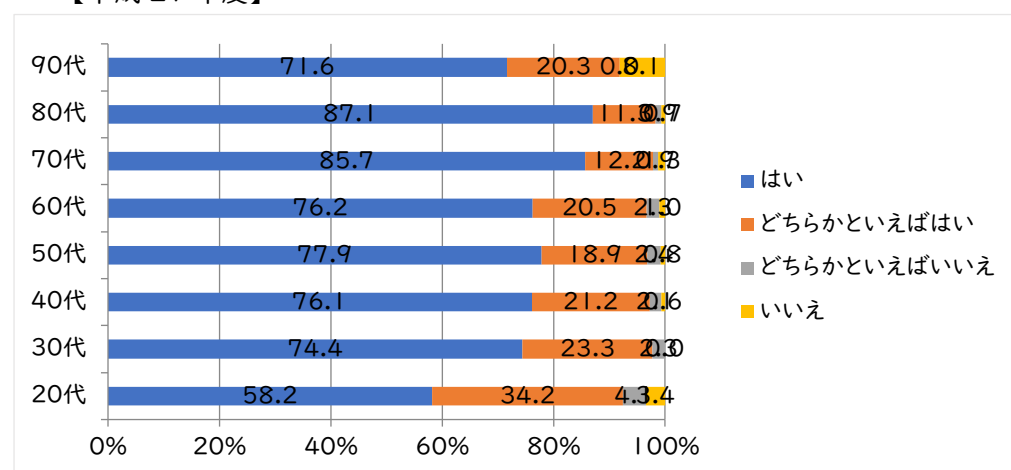


(7) 歯と口の健康について

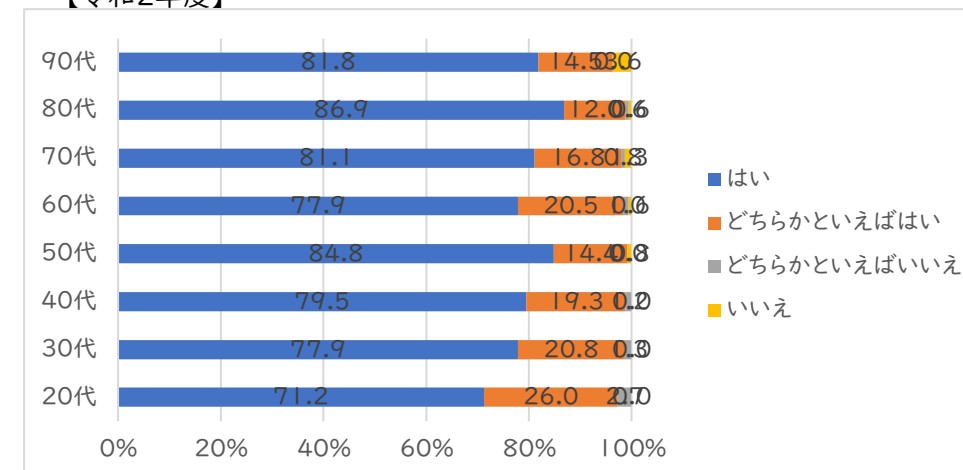
問 26. 歯や口腔に関すること

① お口の健康と全身の健康は関係が深いと思う

【平成 27 年度】

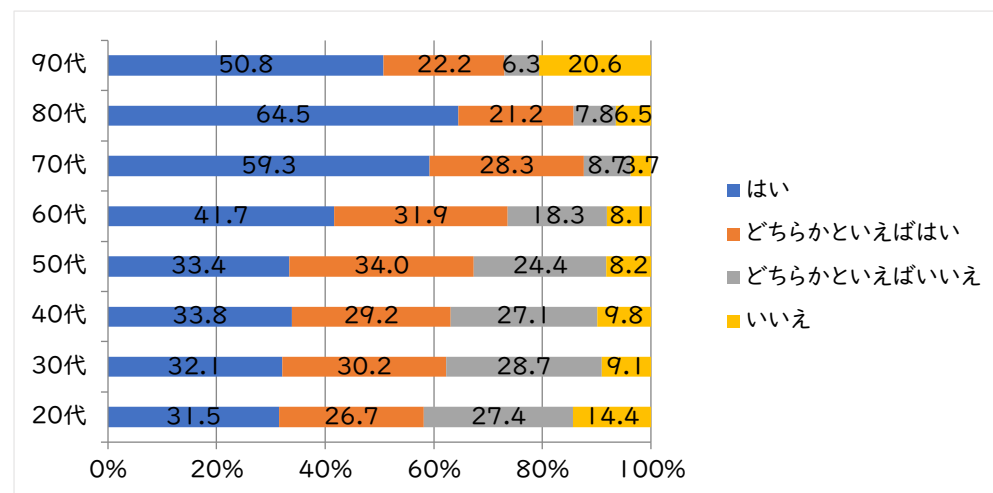


【令和2年度】

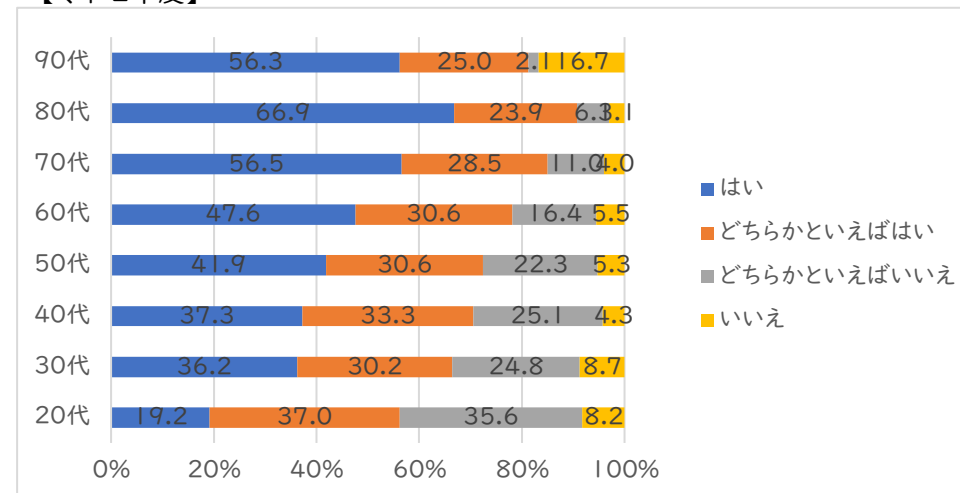


② 歯の治療は早めに受けるようにしている

【平成 27 年度】

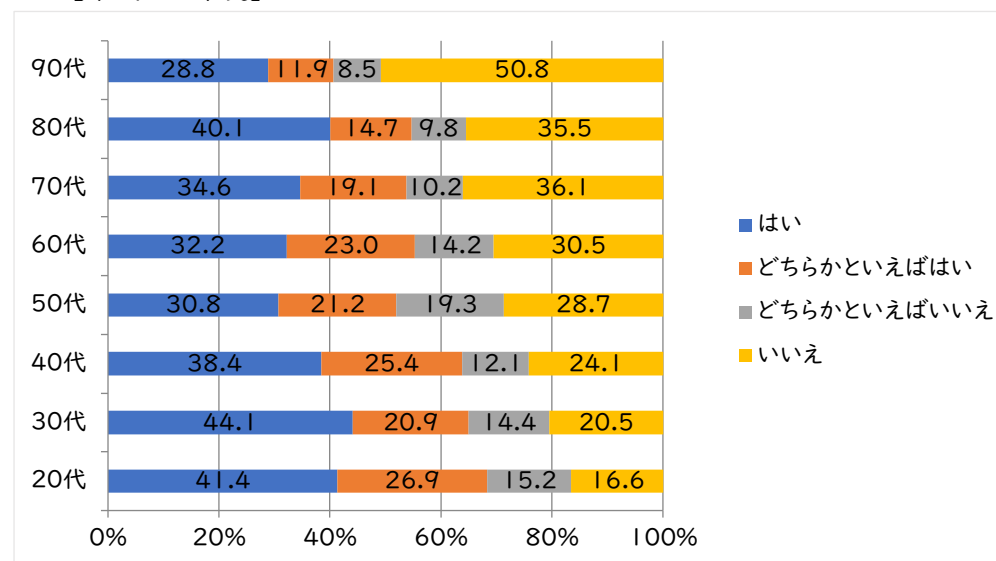


【令和2年度】

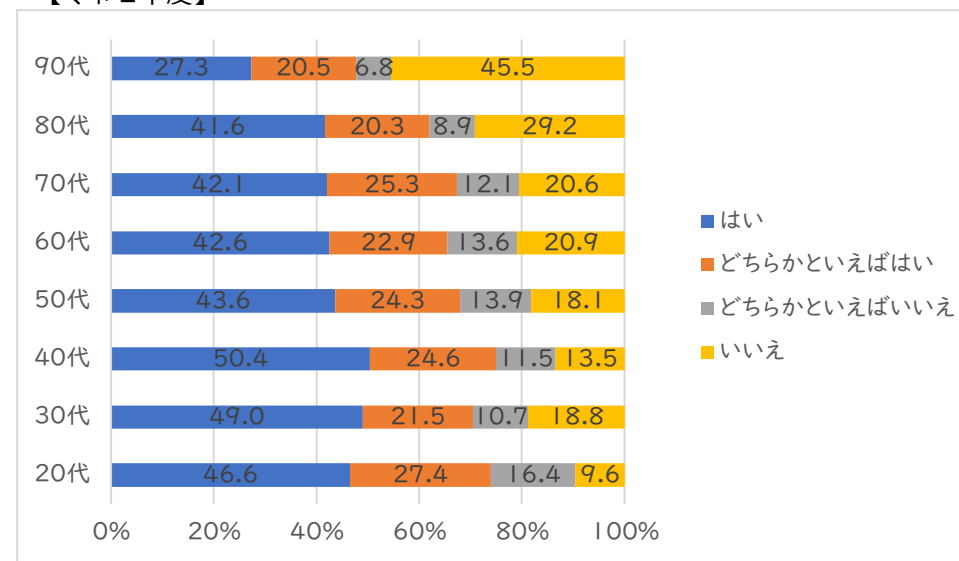


③ フッ素入りの歯磨剤を使用している

【平成 27 年度】

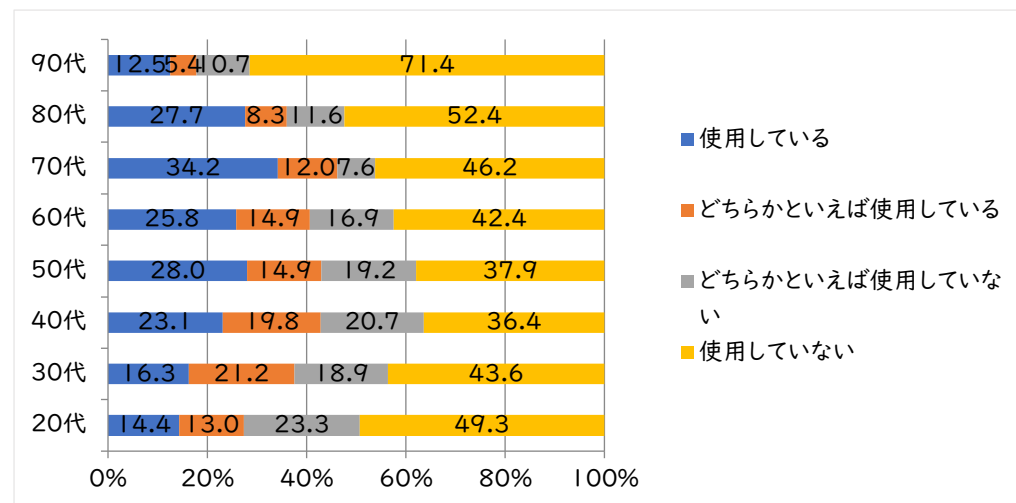


【令和2年度】

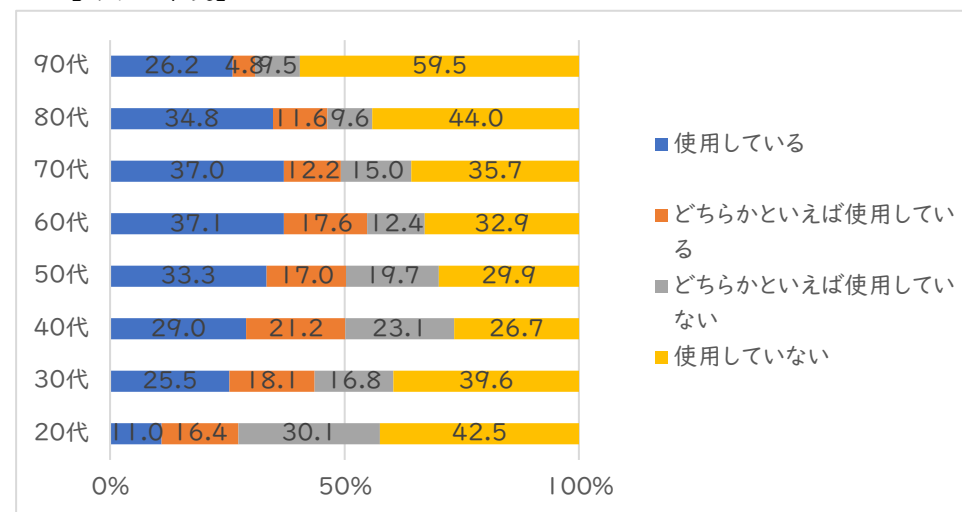


④ デンタルフロス、歯間ブラシなどの歯の間に清掃する器具を使用している

【平成 27 年度】

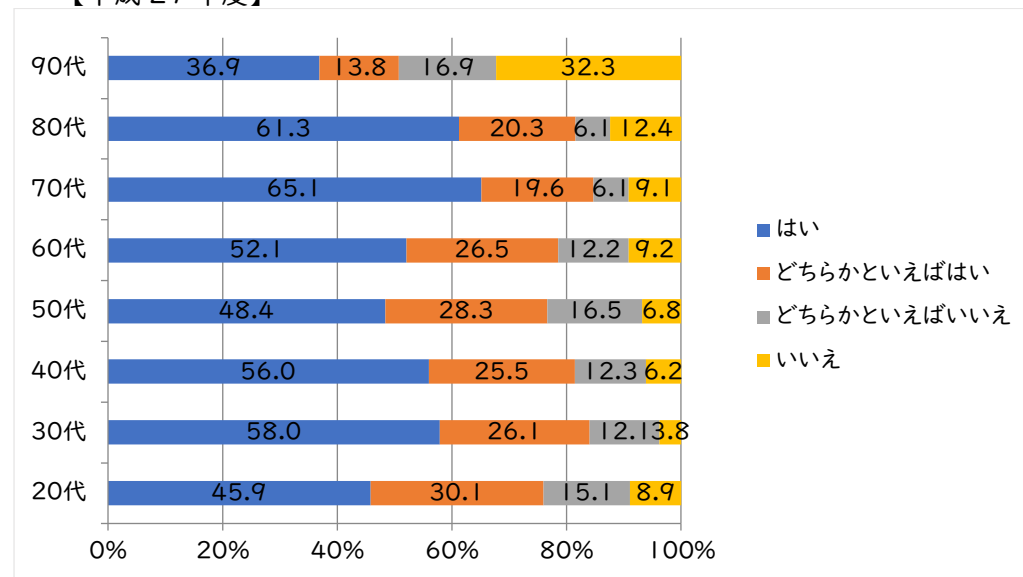


【令和2年度】

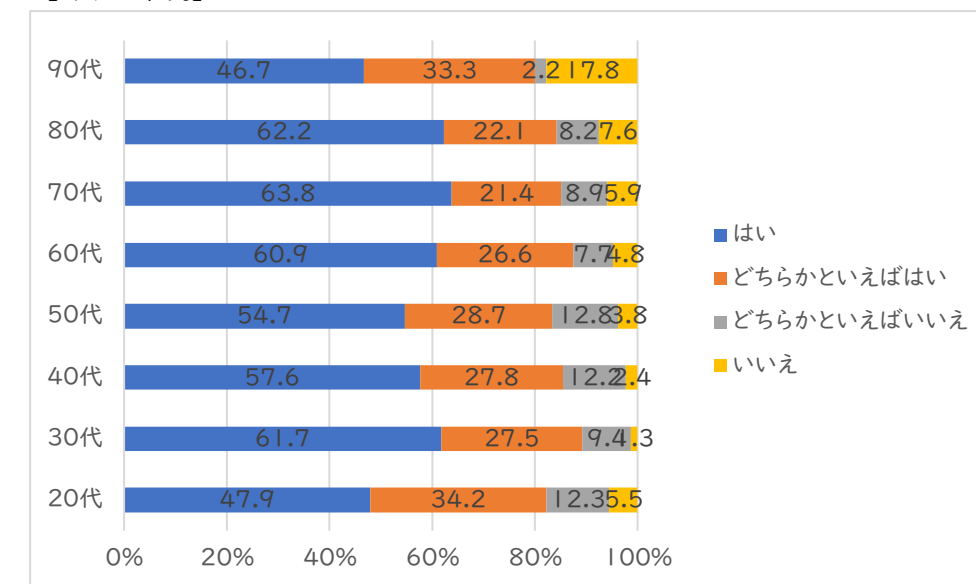


⑤ 1日に最低1回は時間をかけて歯をみがくようにしている

【平成 27 年度】

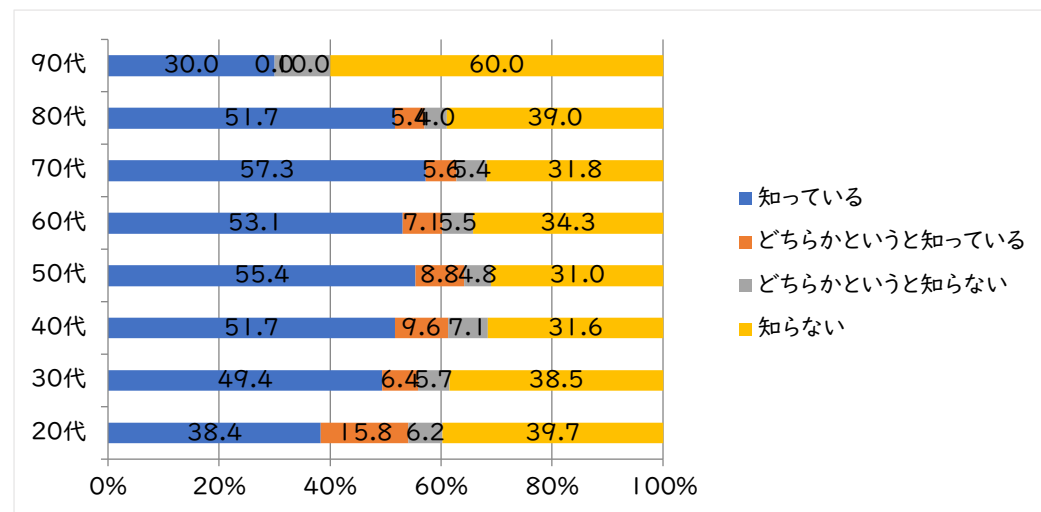


【令和2年度】



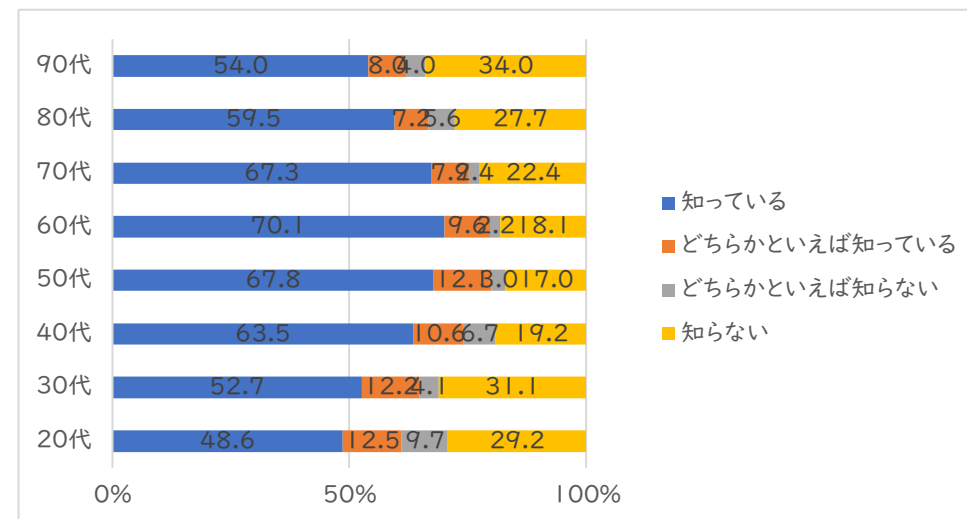
⑥ 「8020 運動」について知っている

【平成 27 年度】



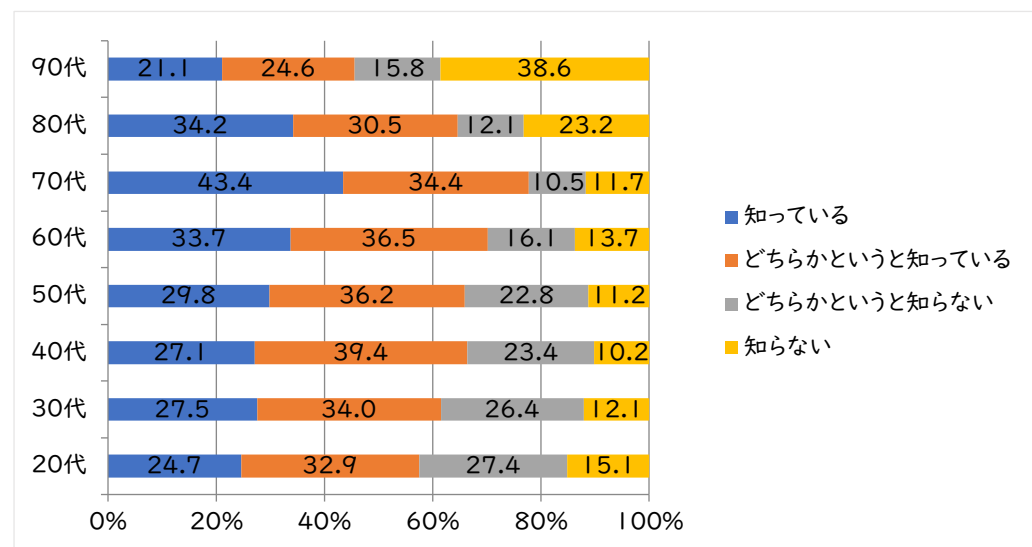
【令和2年度】

8020 運動について知っている人が増えています。

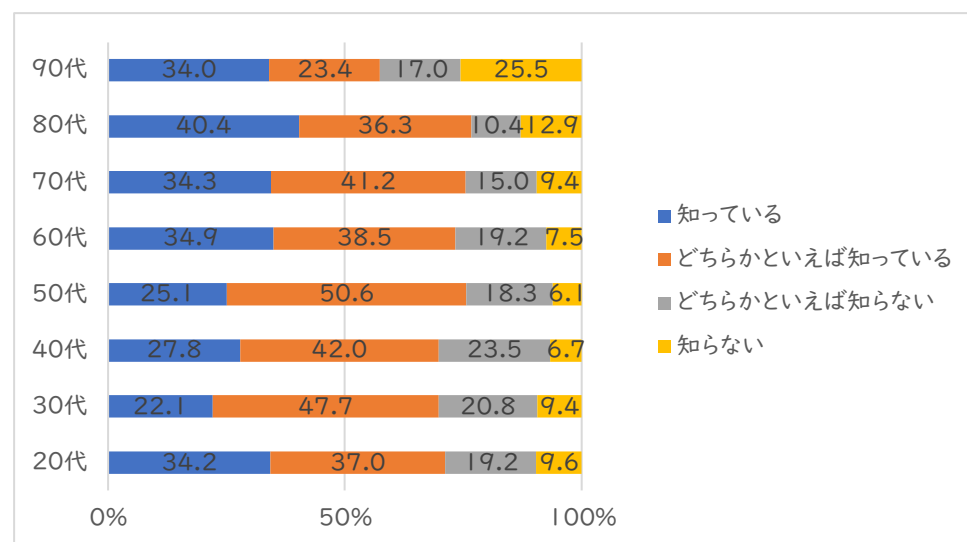


⑦ 正しい歯みがきの方法を知っている

【平成 27 年度】

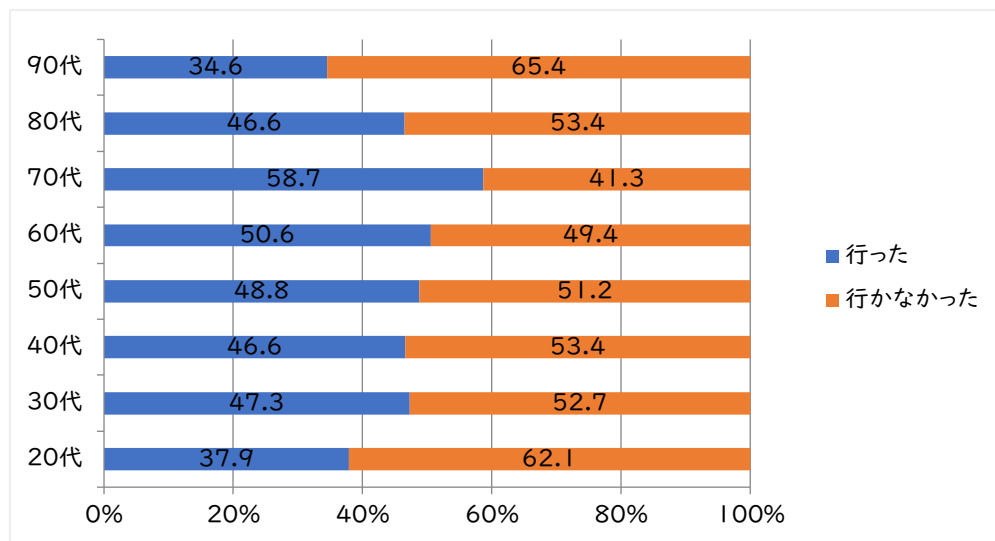


【令和2年度】



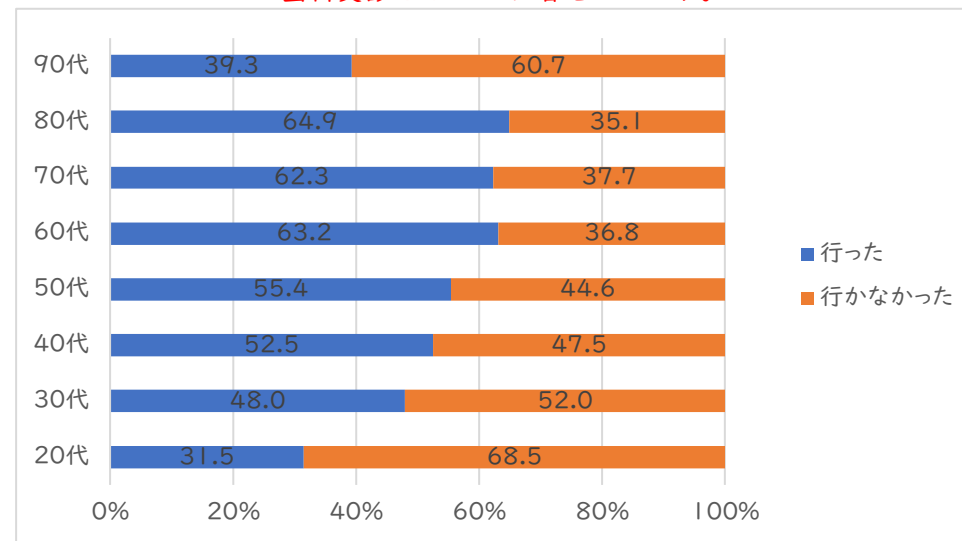
問 27. 平成 26 年 4 月～27 年 3 月までに歯科医院に行きましたか

【平成 27 年度】



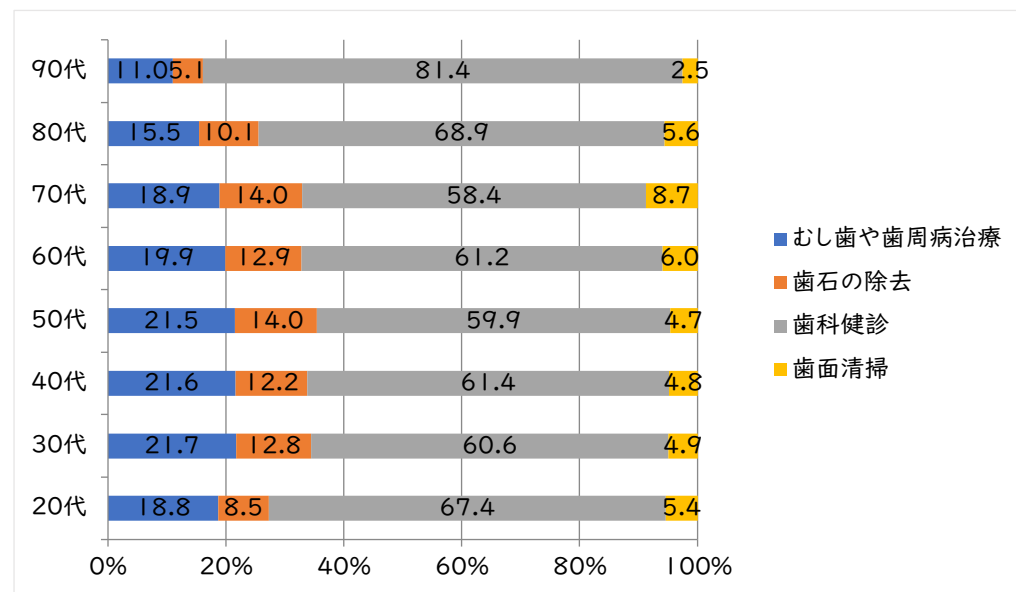
【令和2年度】

歯科受診をした人が増えています。

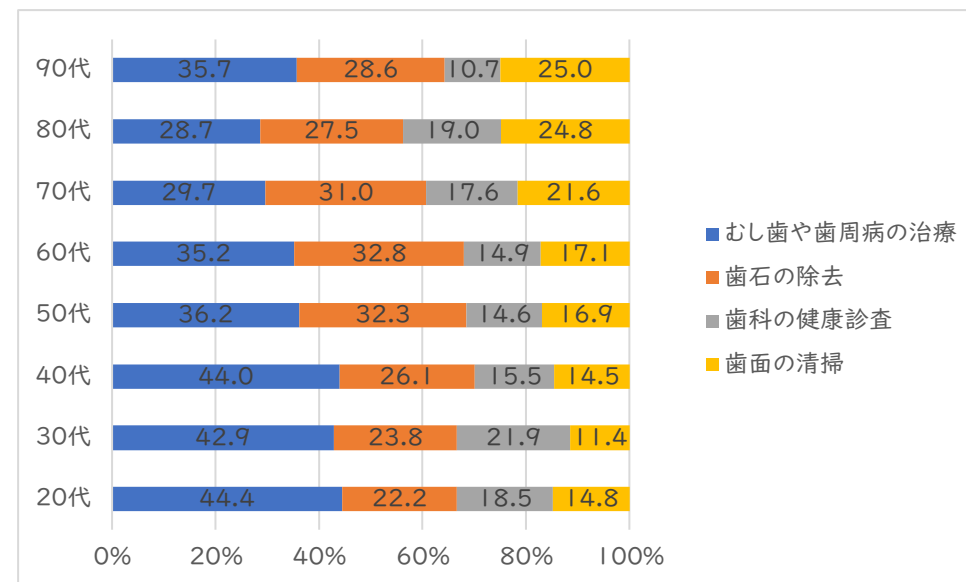


問 27-1. どのようなことで歯科受診しましたか(複数回答)

【平成 27 年度】

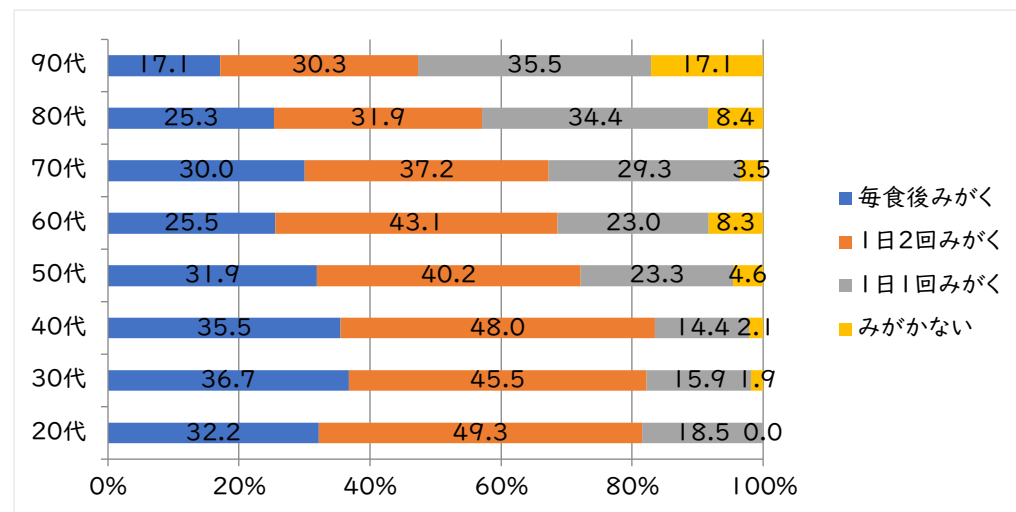


【令和2年度】



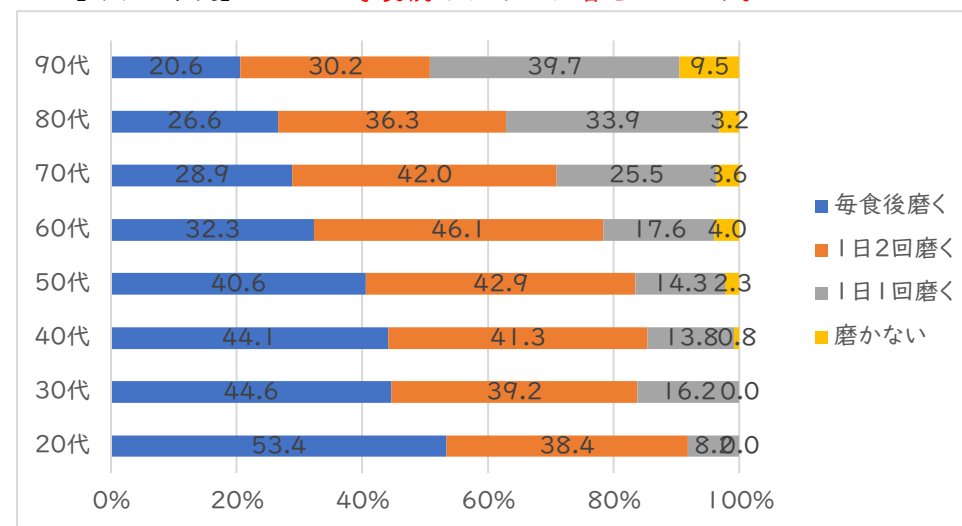
問 28. 食後に歯をみがきますか

【平成 27 年度】



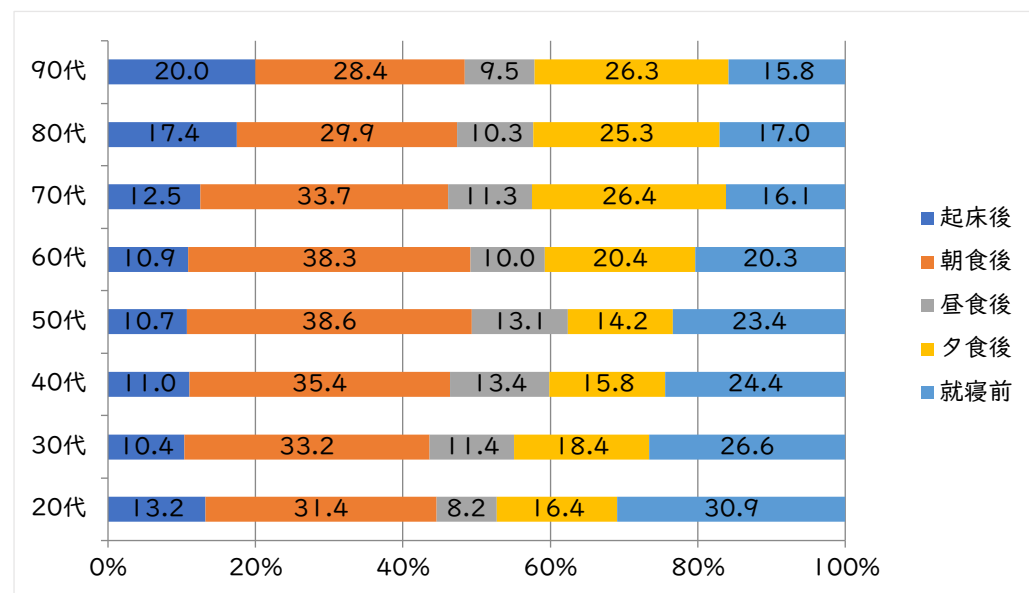
【令和2年度】

毎食後みがく人が増えています。

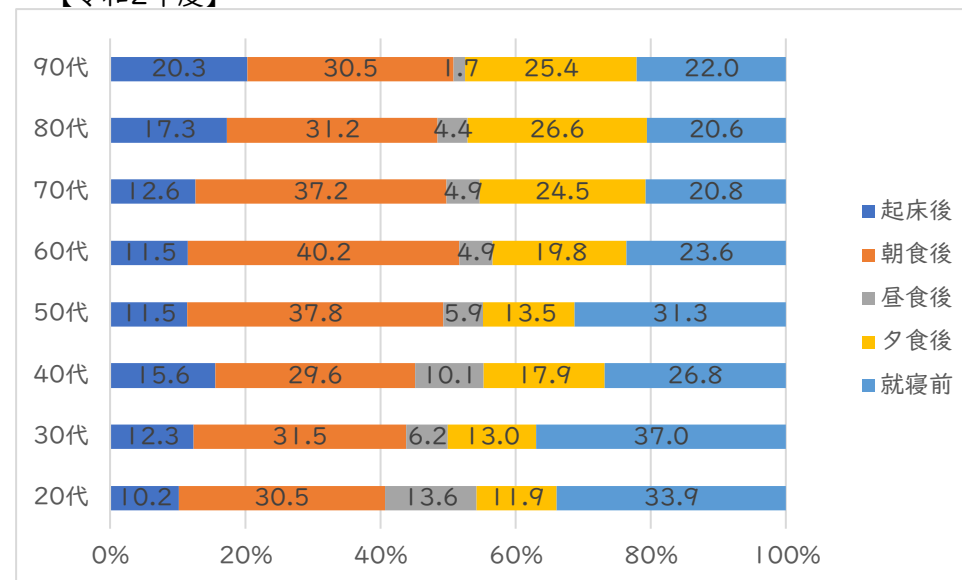


問 28-1. 1日2回みがく、または1日1回みがくと回答した方に、歯みがきをするのはいつですか(複数回答)

【平成 27 年度】



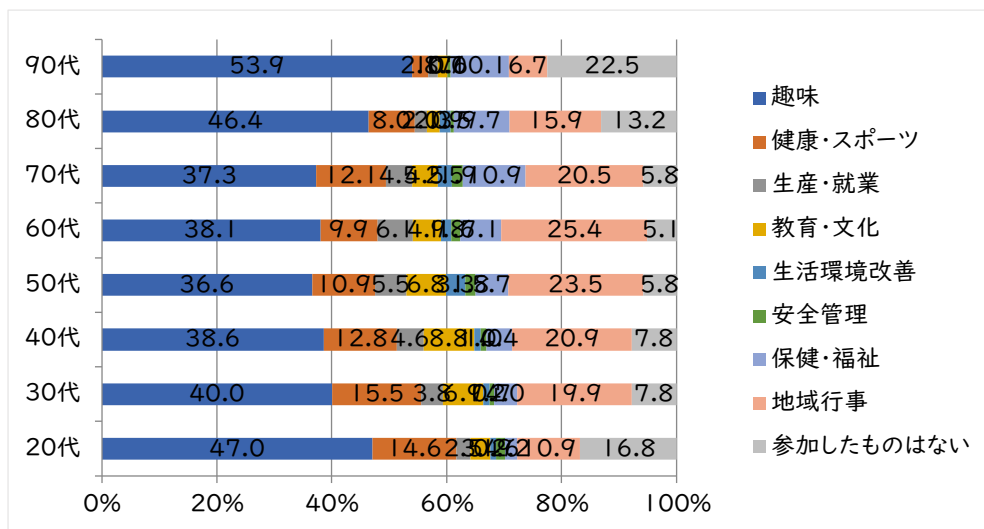
【令和2年度】



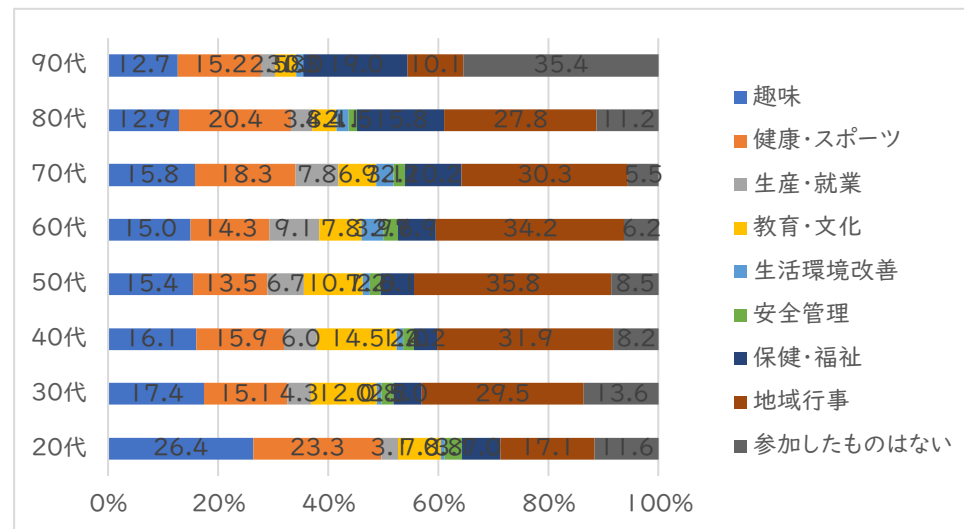
(8) 人とのつながりについて

問 29. この 1 年間に個人または友人と、あるいはグループや団体で自主的に行われる次の活動に参加したことがありますか(複数回答)

【平成 27 年度】



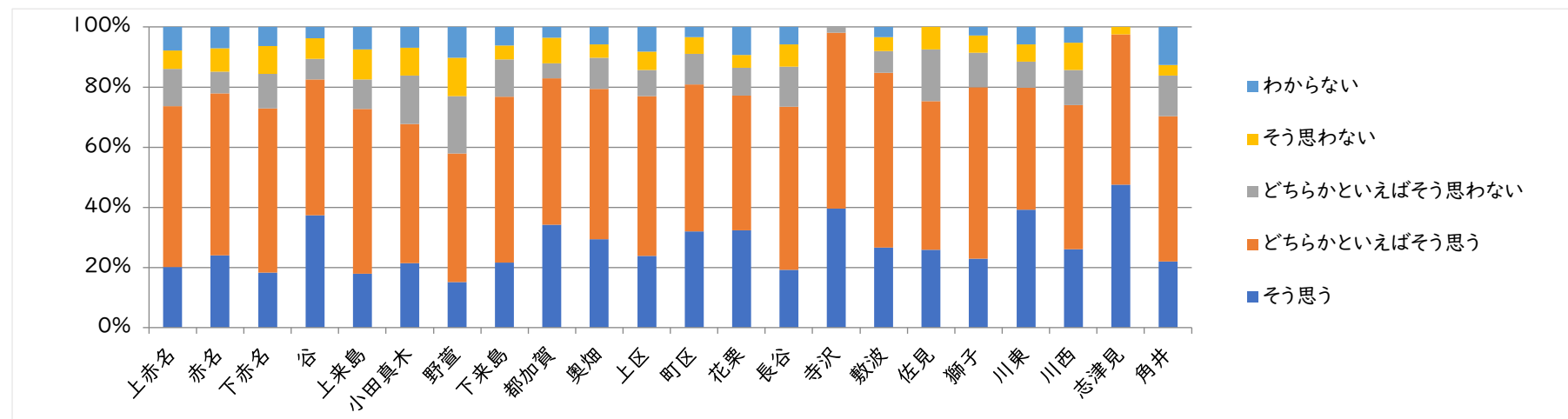
【令和2年度】



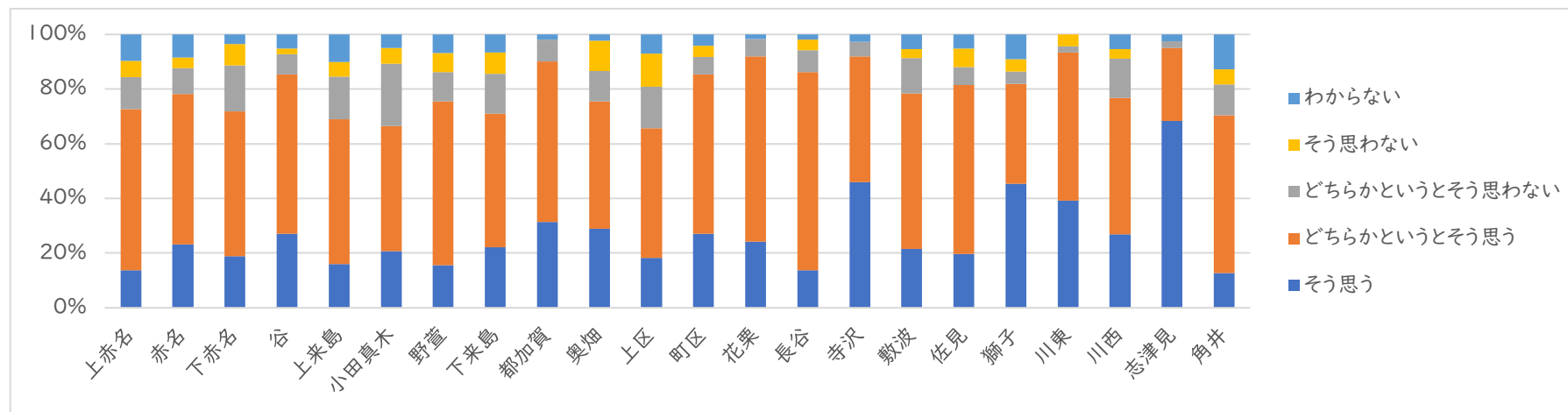
問 30. あなたの住んでいる地域について

① 住民同士の信頼関係は十分にある

【平成 27 年度】

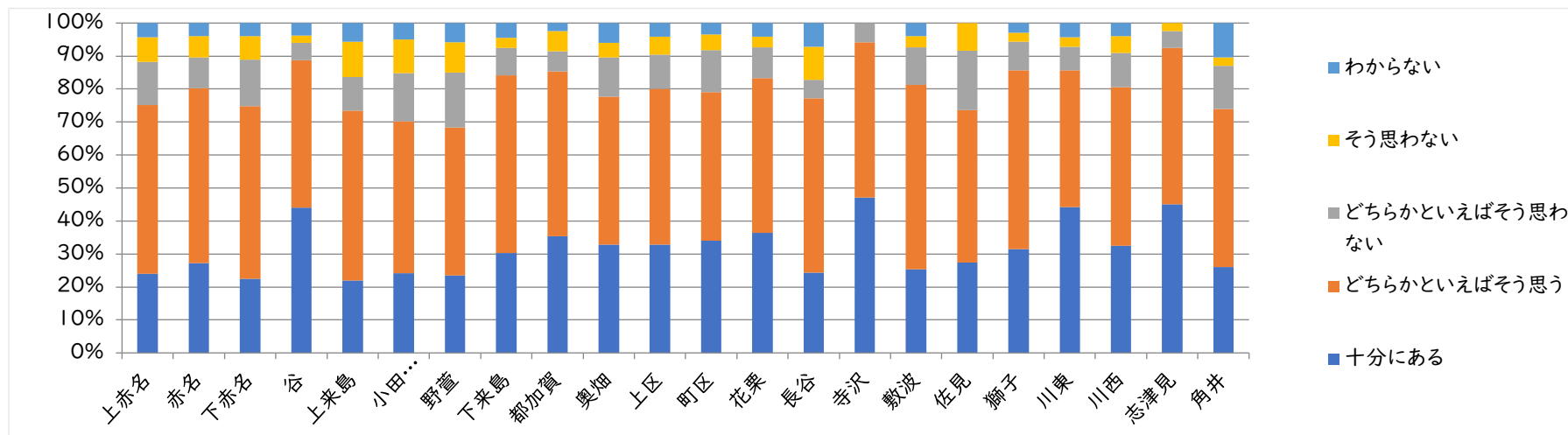


【令和 2 年度】

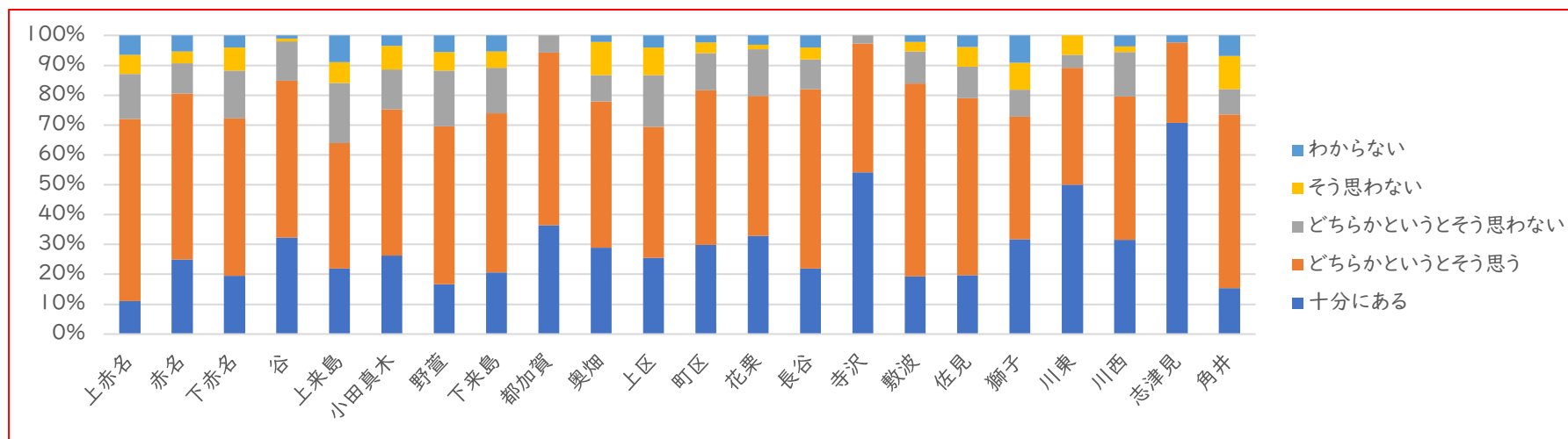


② 住民同士の隣近所でのつきあいは十分にある

【平成 27 年度】

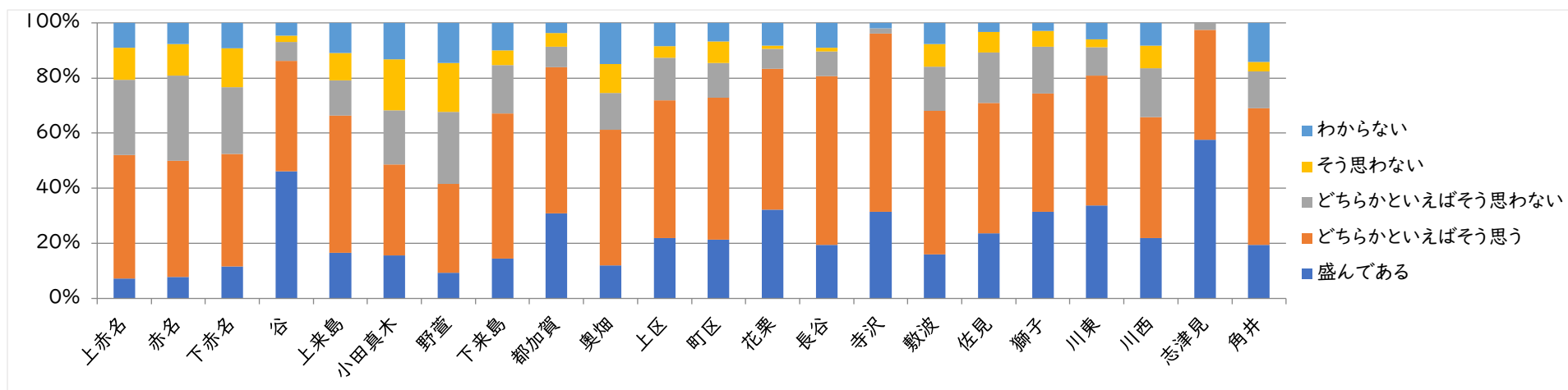


【令和 2 年度】

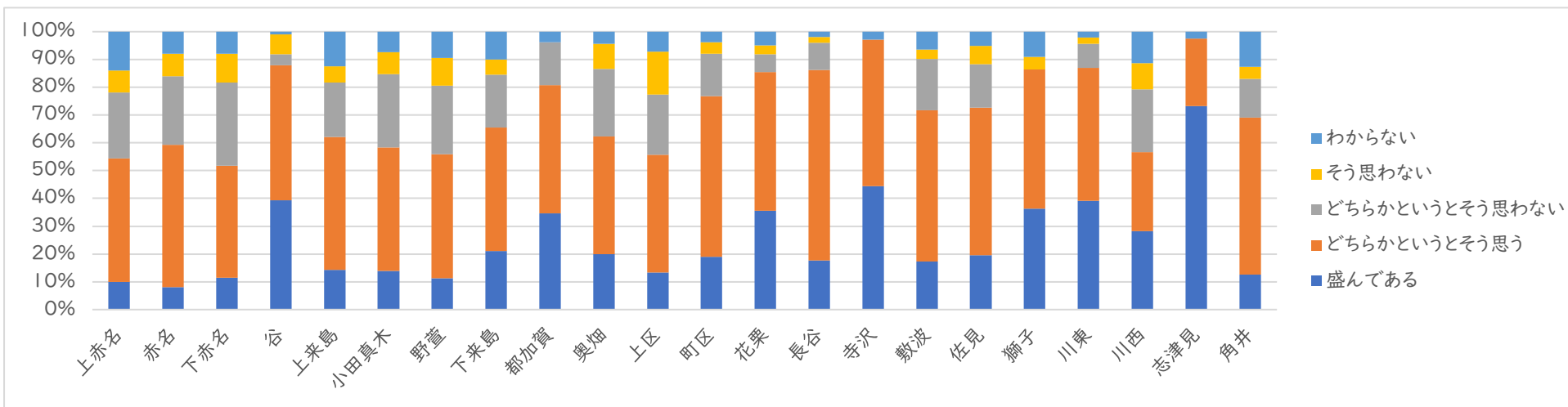


③ 自治会や子ども会、老人会、消防団などの「地縁団体」「地域活動」は盛んである

【平成 27 年度】

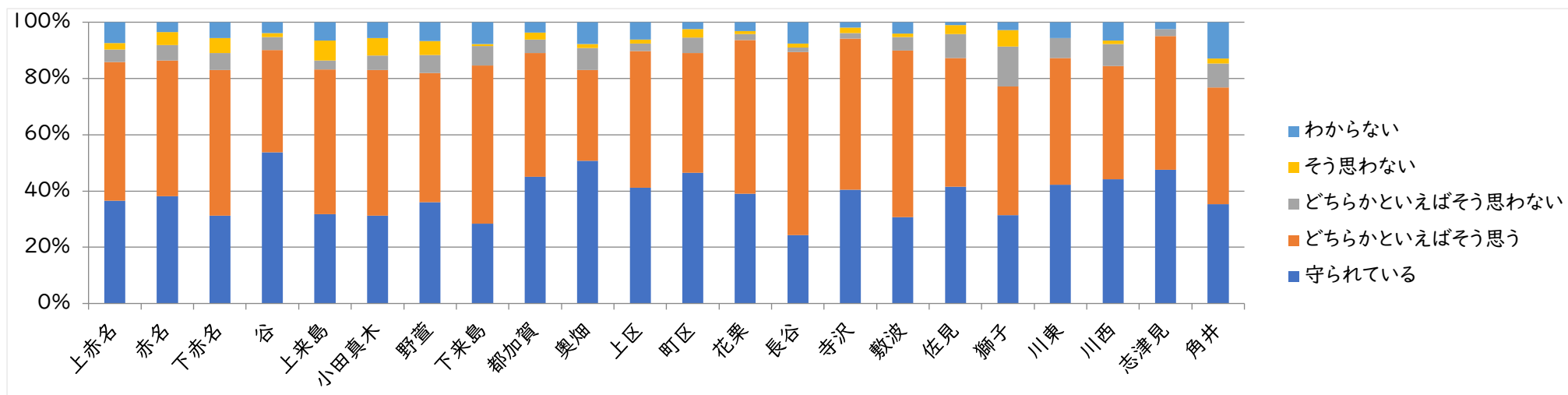


【令和 2 年度】

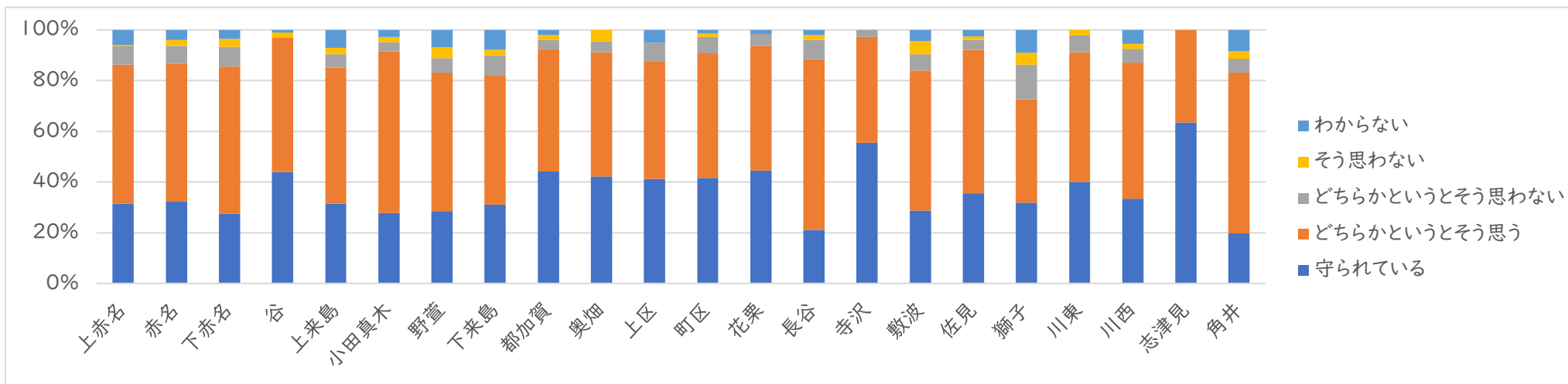


④ 住民同士のルールやマナー(ゴミ出し方法や雪かき、草刈りなど)が守られている

【平成 27 年度】

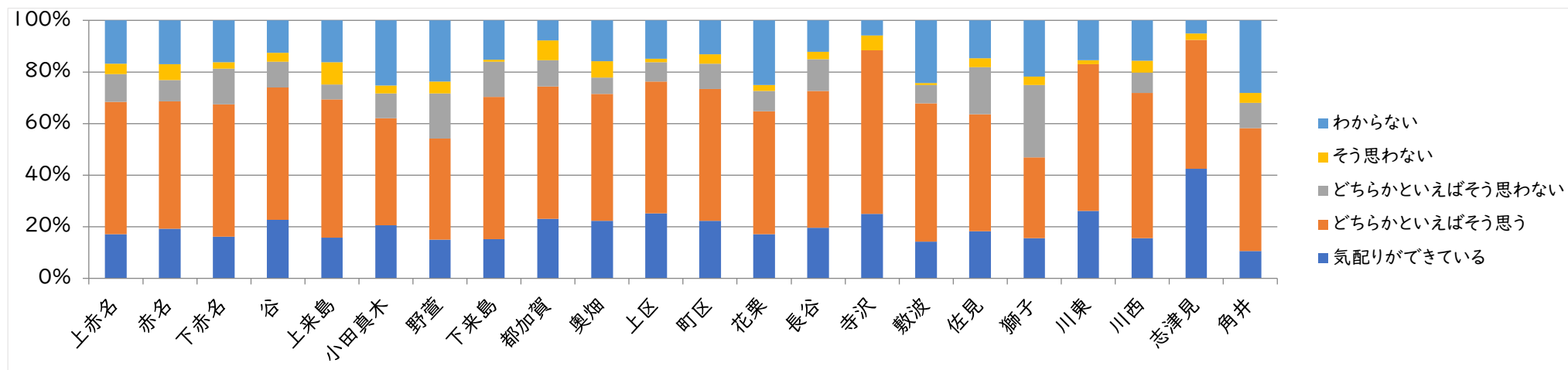


【令和 2 年度】

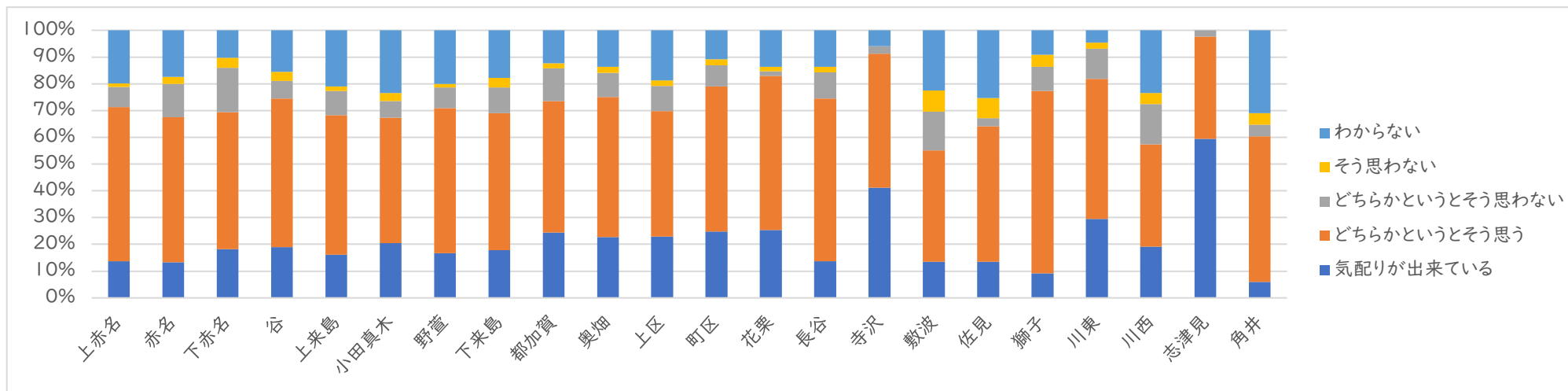


⑤ 地区に住む妊婦や子どもたちへの気配りができている

【平成 27 年度】

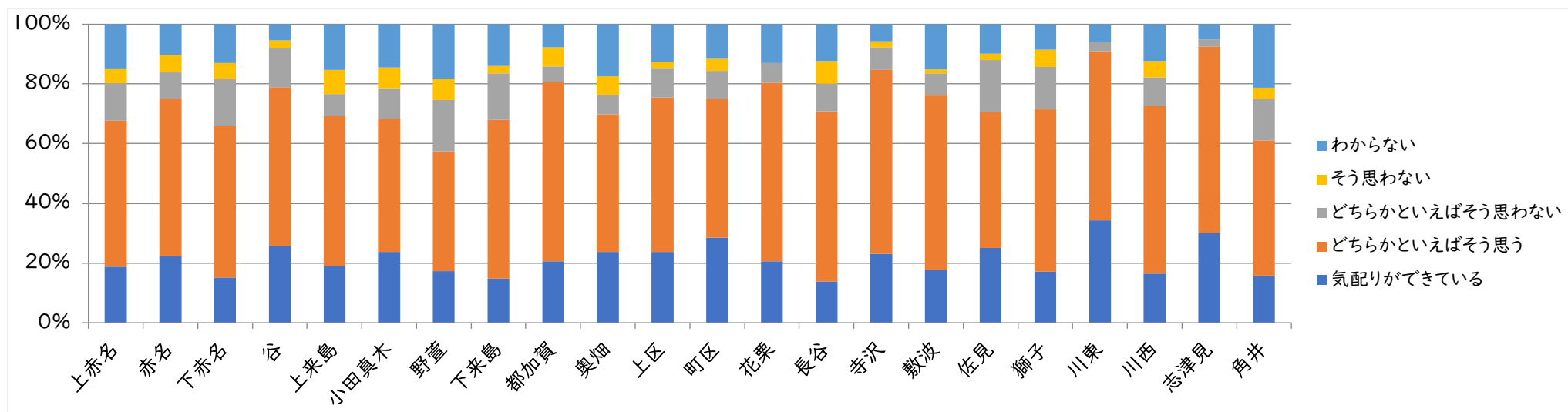


【令和 2 年度】

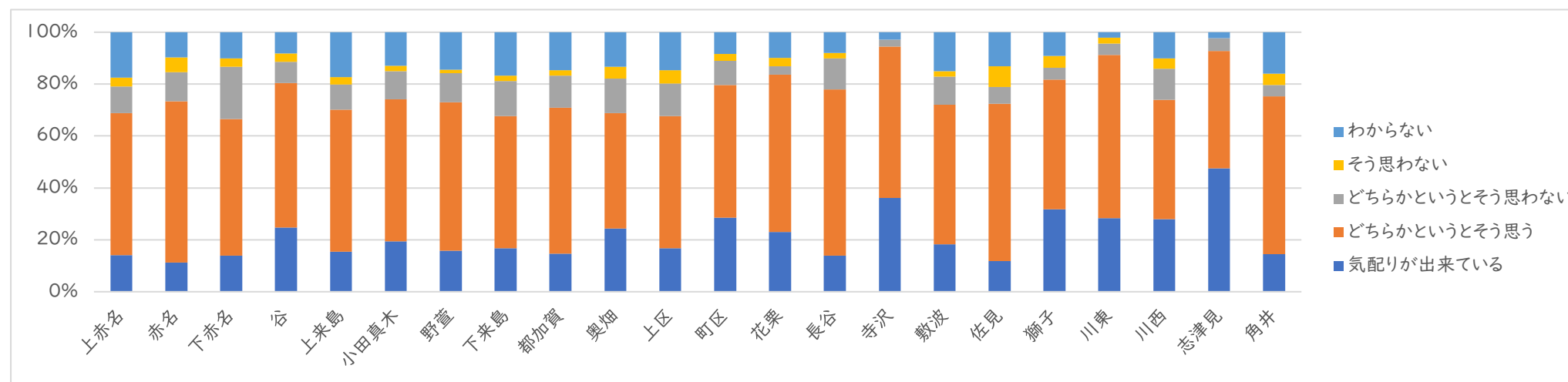


⑥ 地区に住む障がい者や高齢者への気配りができている

【平成 27 年度】

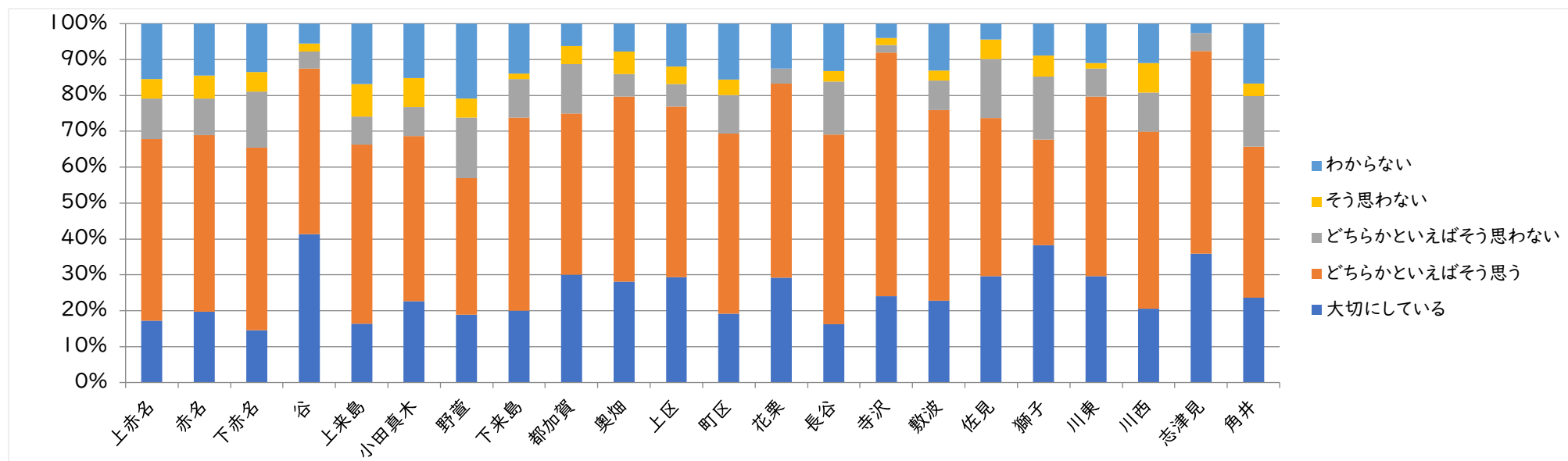


【令和 2 年度】

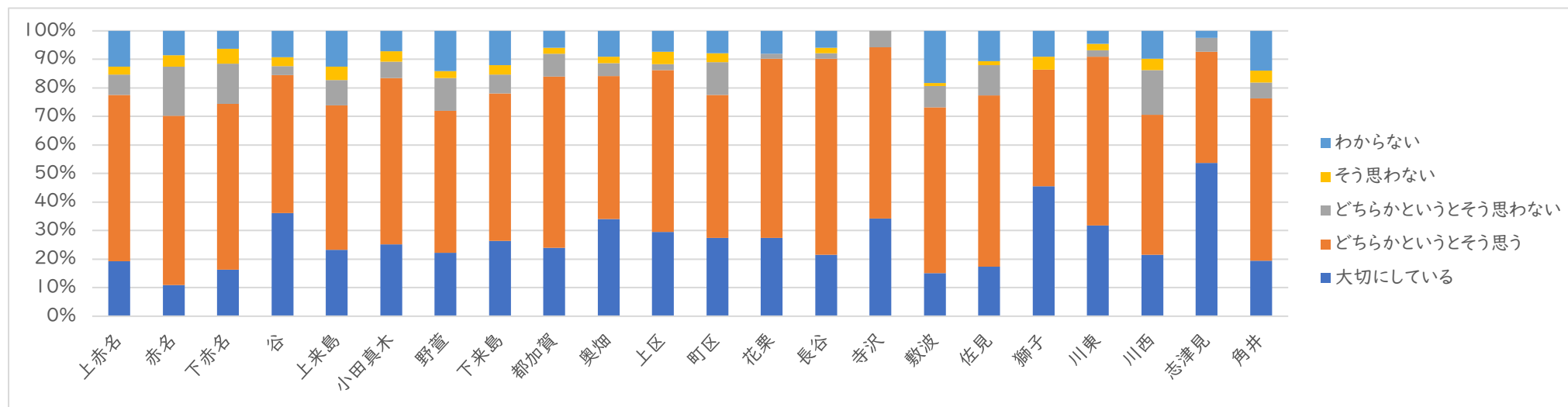


⑦ 地区の歴史や伝統、特徴などを大切にしている

【平成 27 年度】

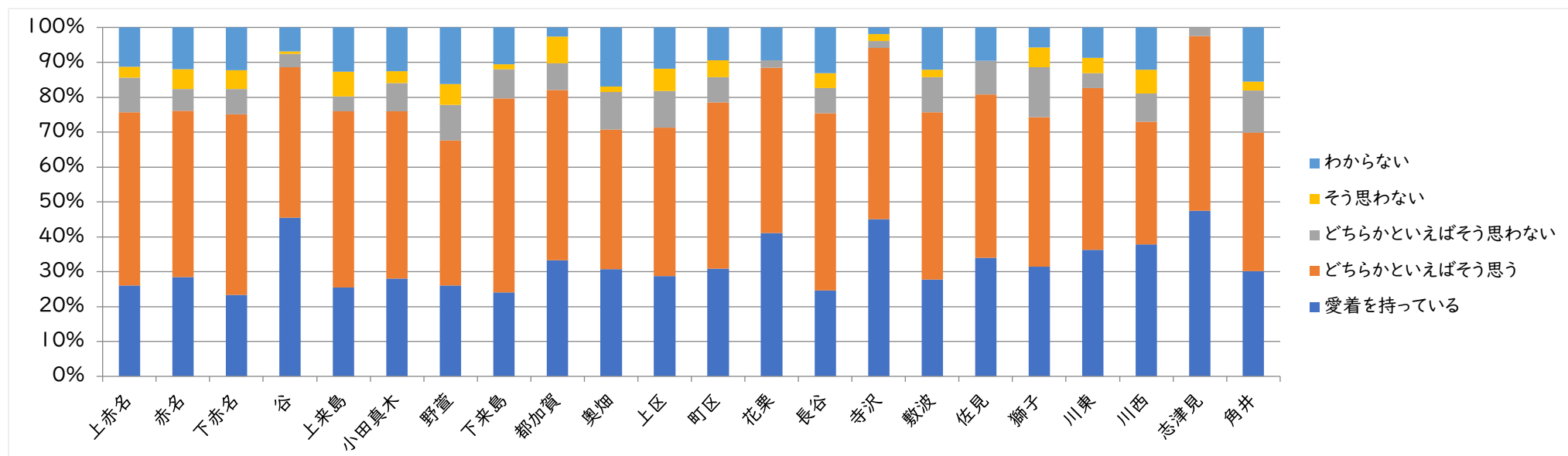


【令和 2 年度】

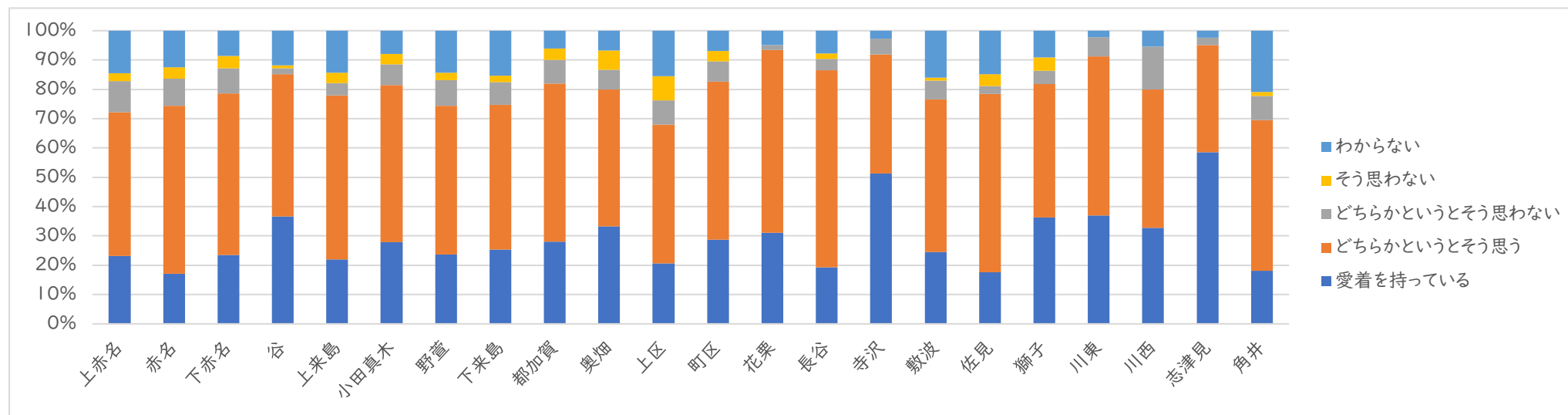


⑧ 地区の住民は今住んでいる地区への愛着を持っている

【平成 27 年度】



【令和 2 年度】

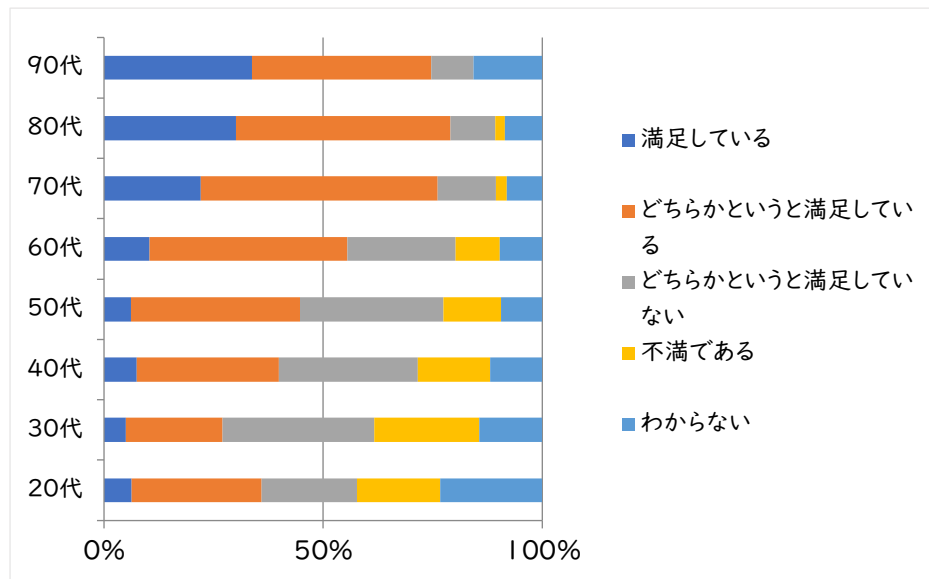


(9) その他 医療とのつながりについて

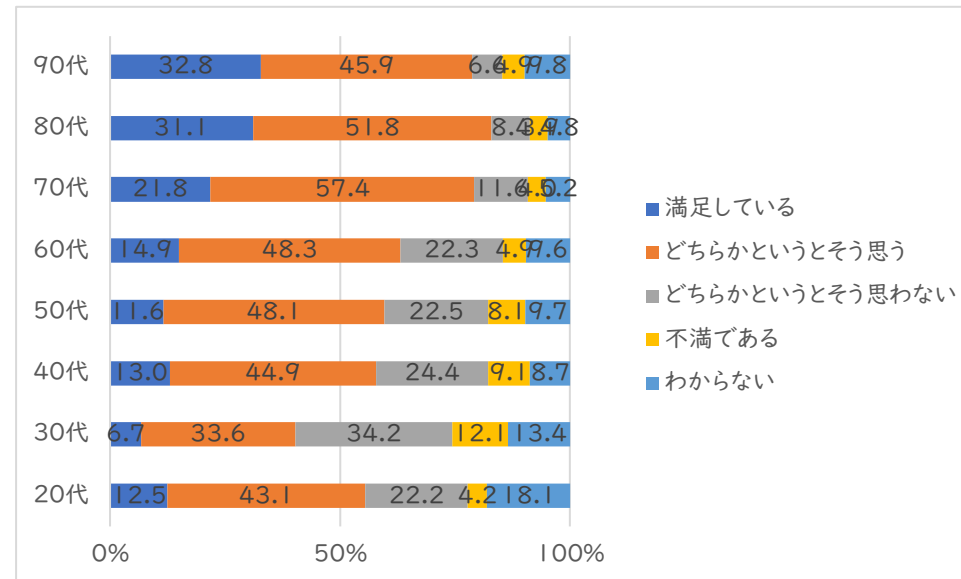
問 31. お住まいの地域の医療全般について、どのように感じていますか

70代以上で約80%の方が満足と答えています。20代～50代まではでは、満足しているより、していない方の割合が多くなっています。

【平成 27 年度】



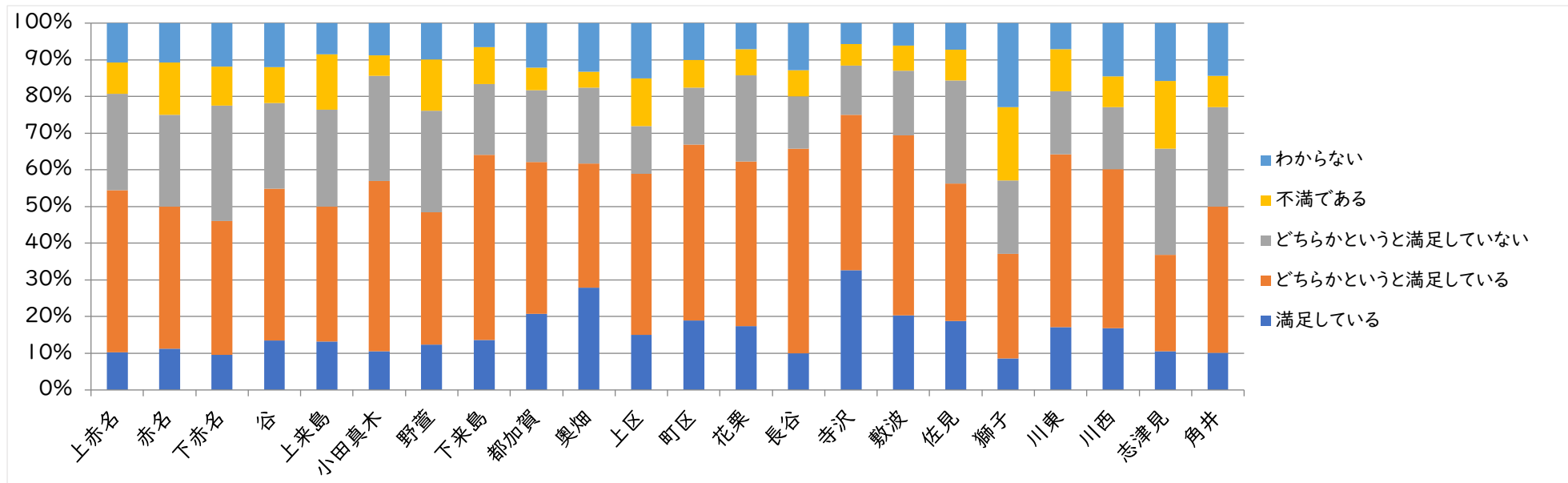
【令和 2 年度】



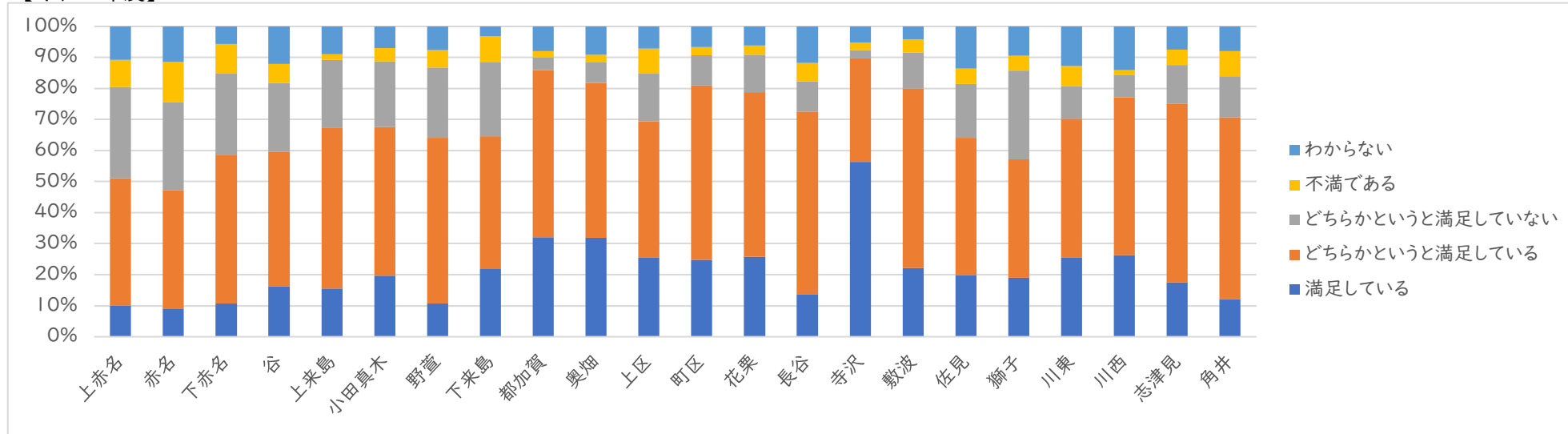
(地域別)

上赤名、赤名などが満足度が低い

【平成 27 年度】

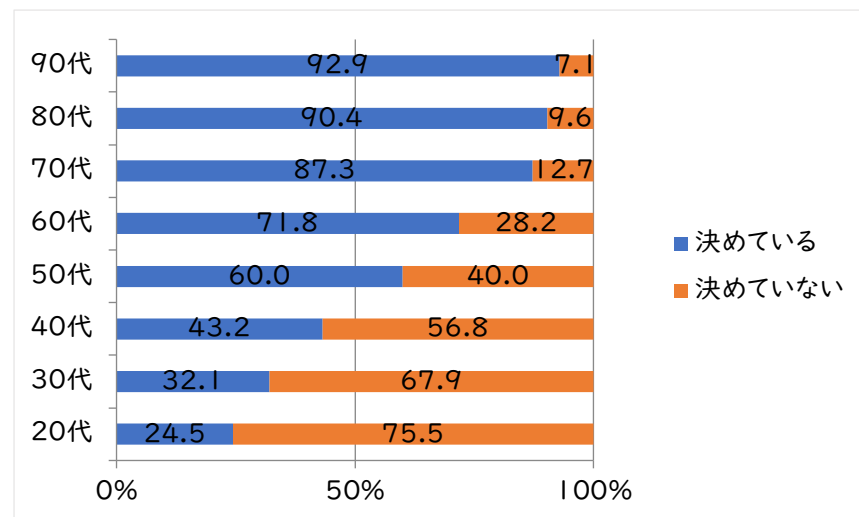


【令和 2 年度】

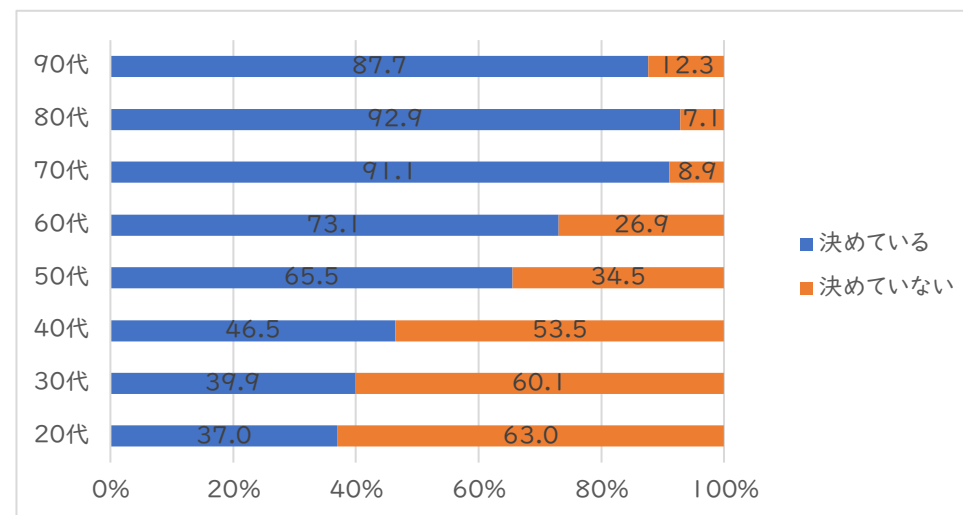


問 32. かかりつけ医を決めていますか

【平成 27 年度】



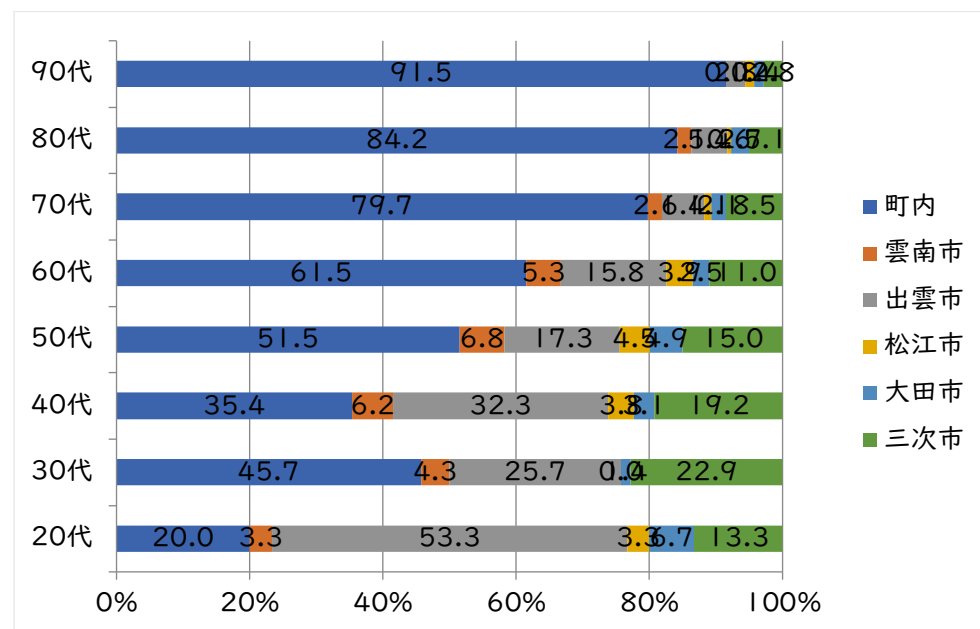
【令和 2 年度】



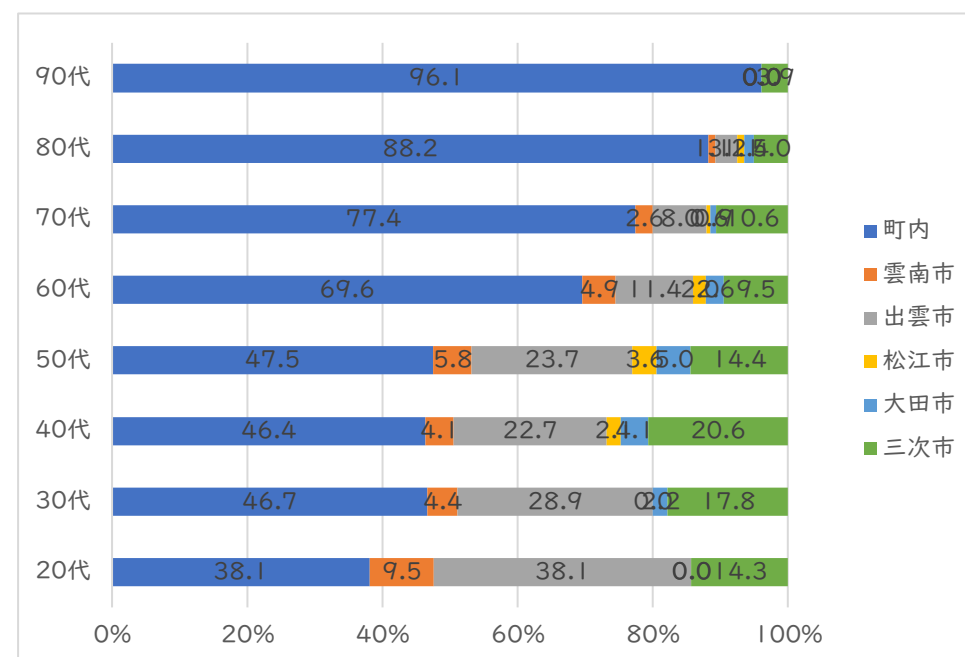
問 32-1. (決めていると答えた方) かかりつけ医はどの市町にありますか

70代以上は町内と答える方が約80%になります。

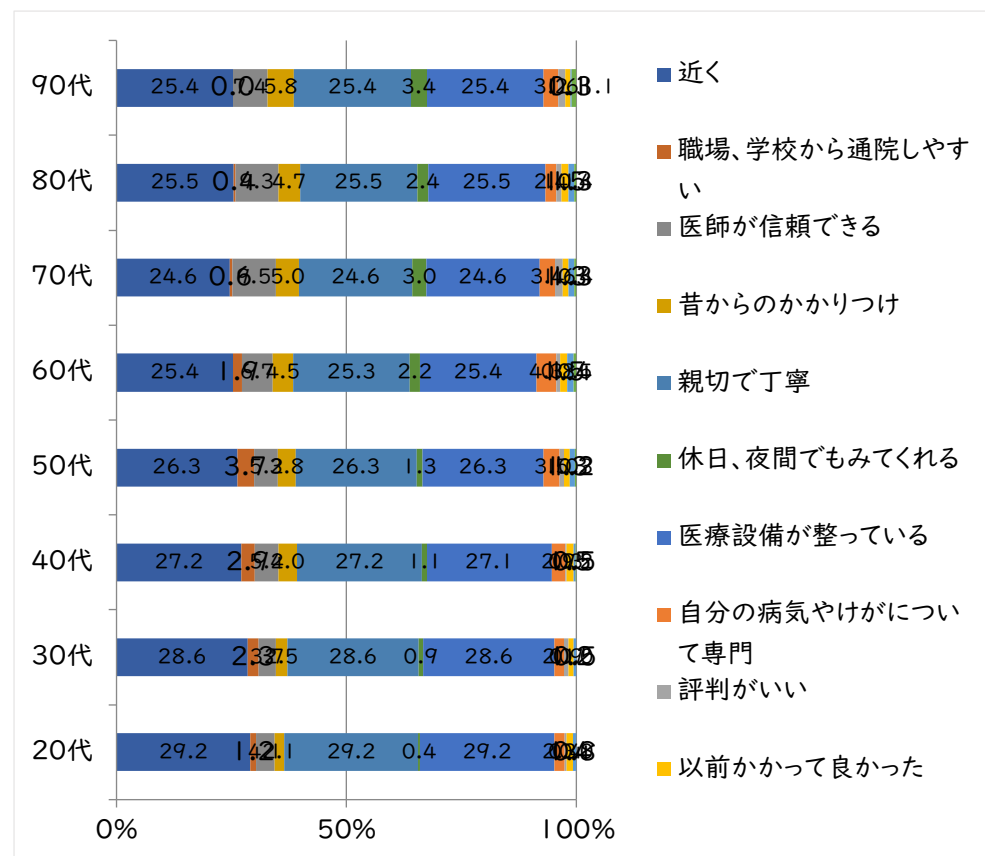
【平成 27 年度】



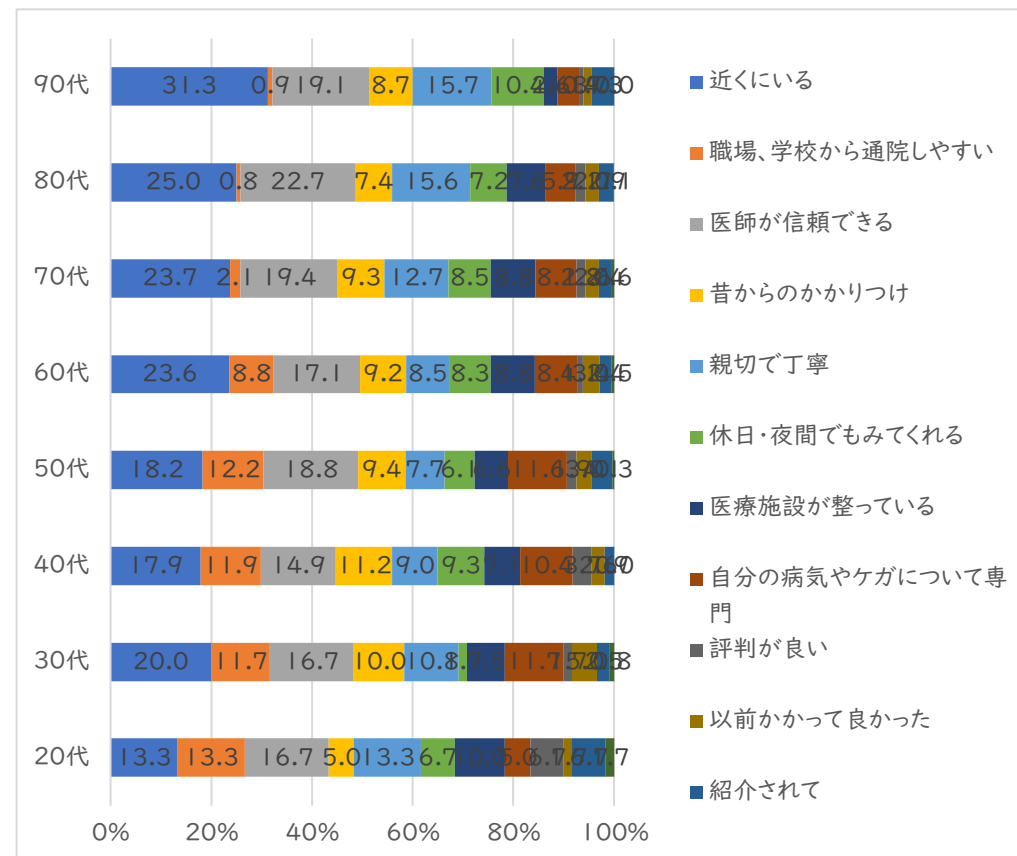
【令和 2 年度】



問 32-2. かかりつけ医を決めているのはどういう理由からです(複数回答)
【平成 27 年度】

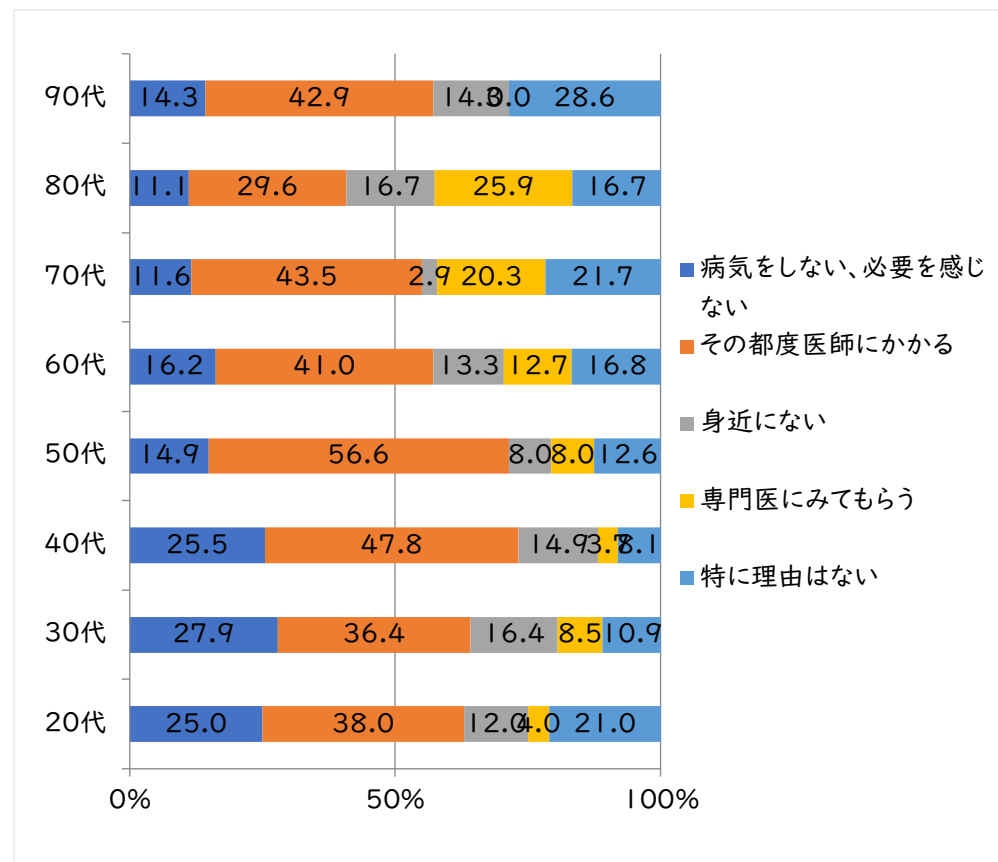


【令和 2 年度】

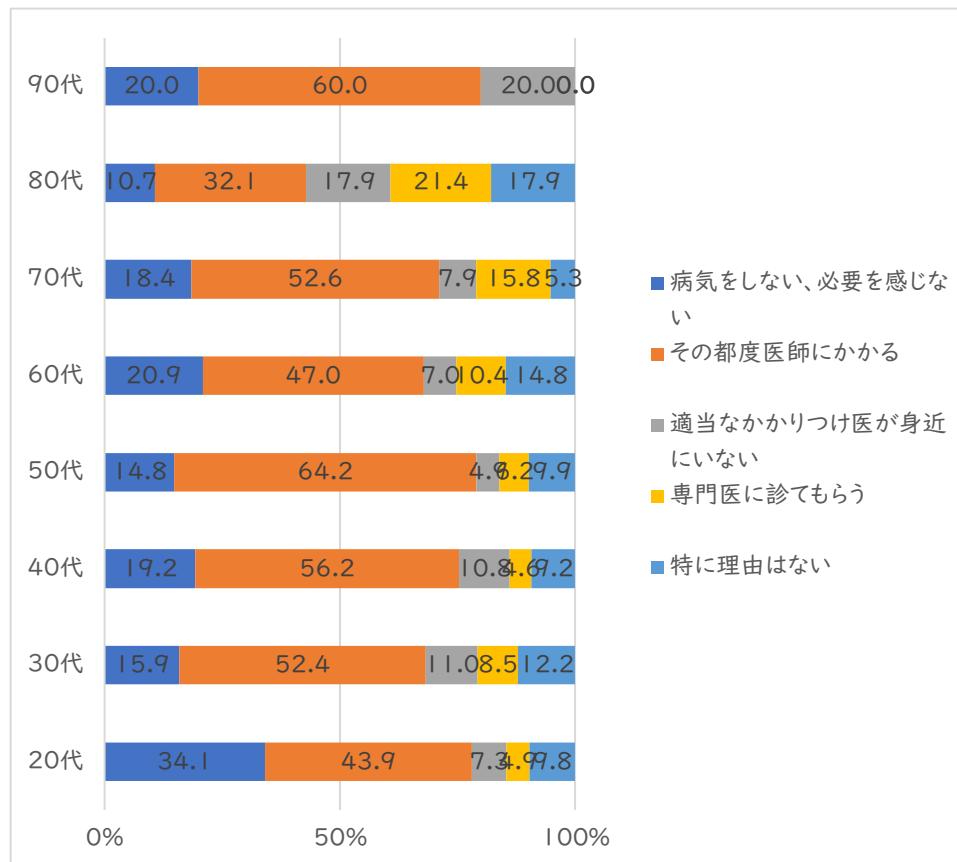


問 32-2. かかりつけ医をきめていないのはなぜですか（決めていないと答えた方）

【平成 27 年度】

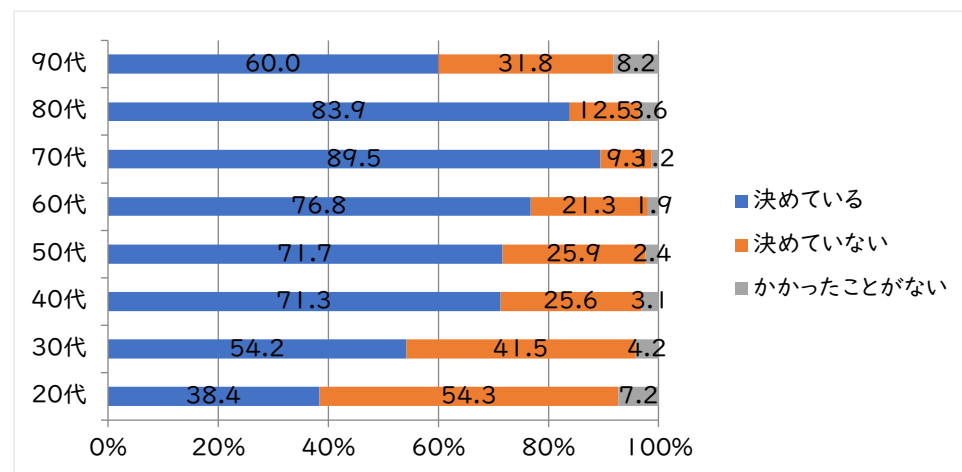


【令和 2 年度】



問 33. かかりつけ歯科医を決めていますか

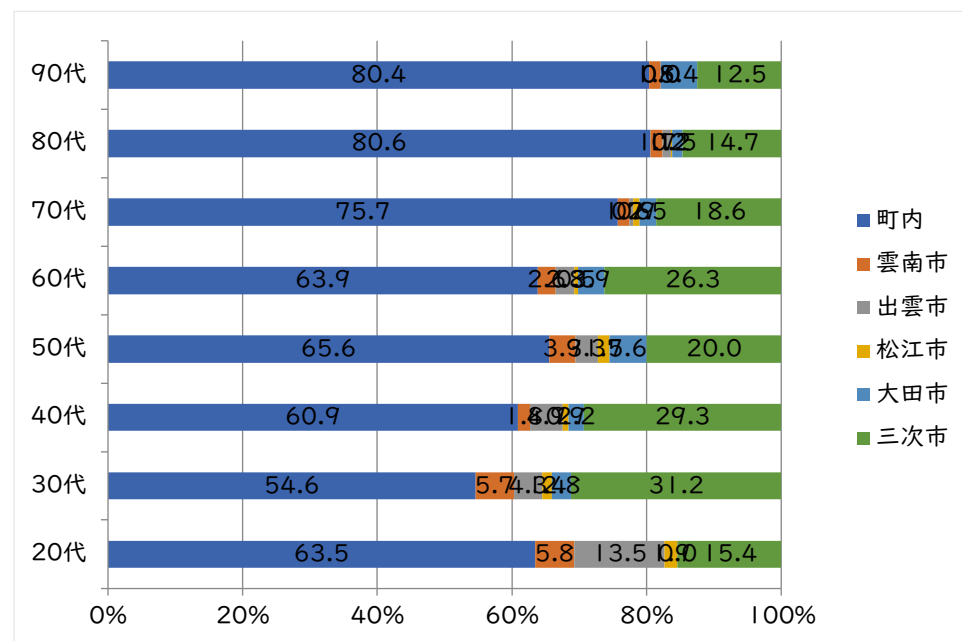
【平成 27 年度】



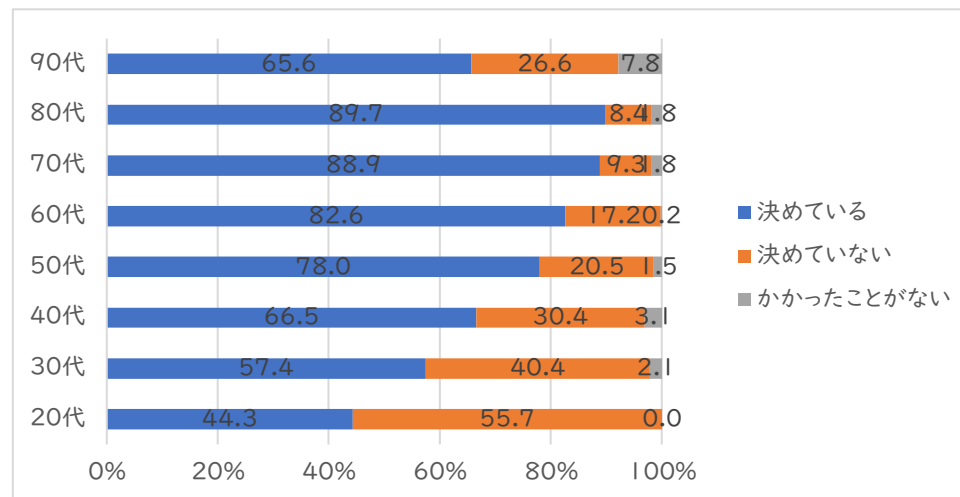
問 33-1. (決めていると答えた方) かかりつけ歯科医はどの市町にありますか

医科と異なり、町内と答える方が若い年代でも約 60% あります。

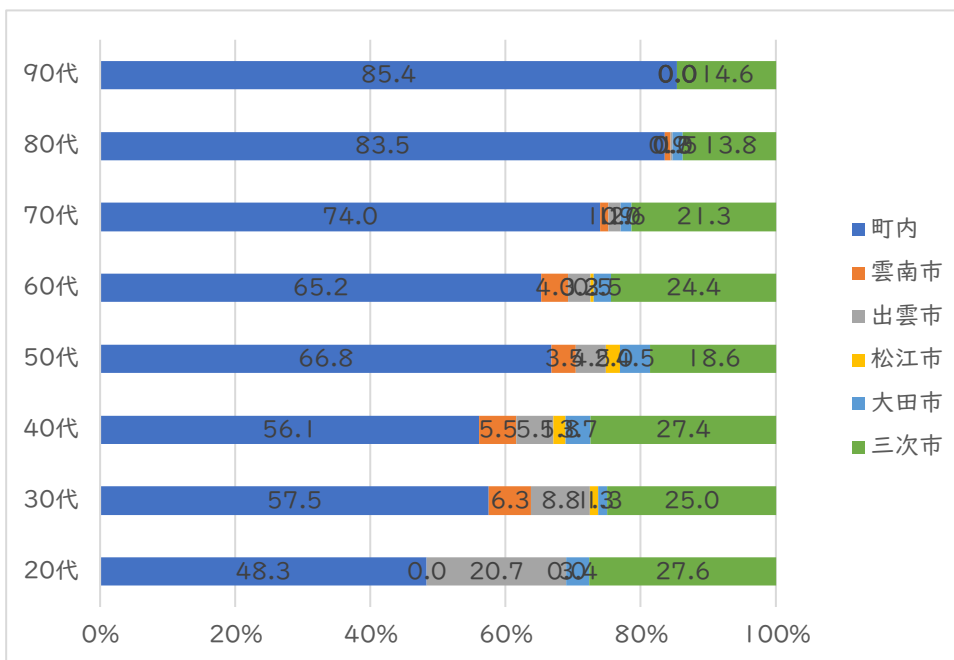
【平成 27 年度】



【令和 2 年度】

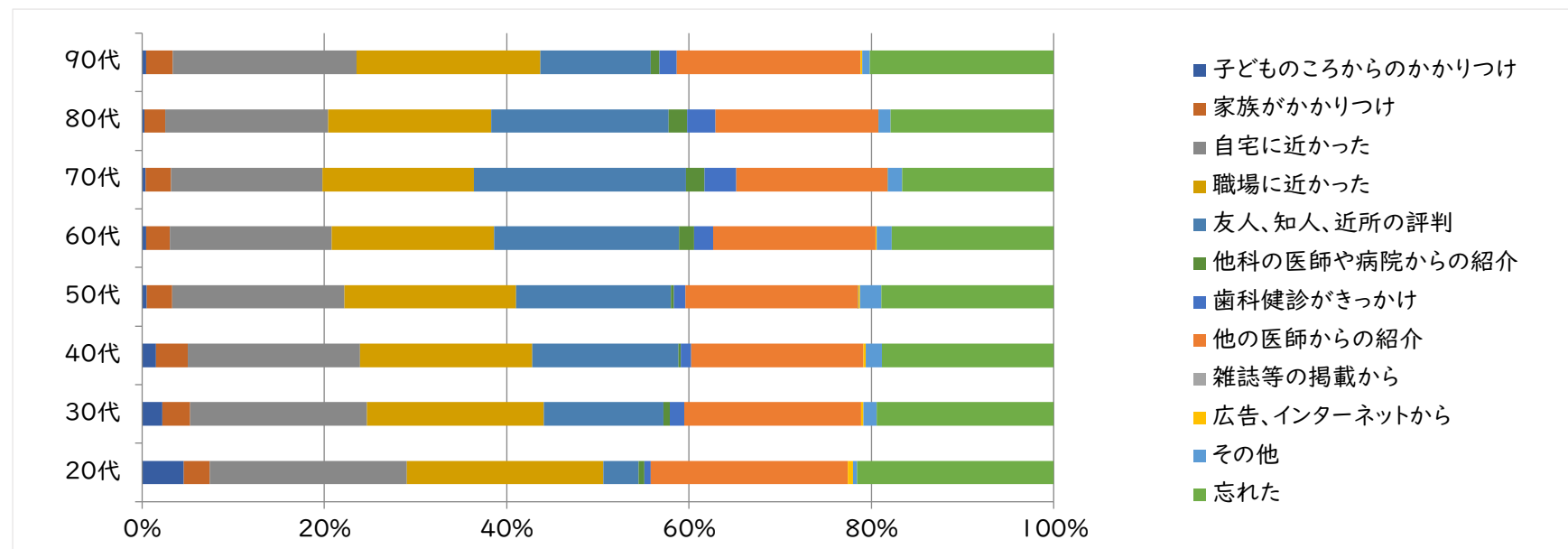


【令和 2 年度】

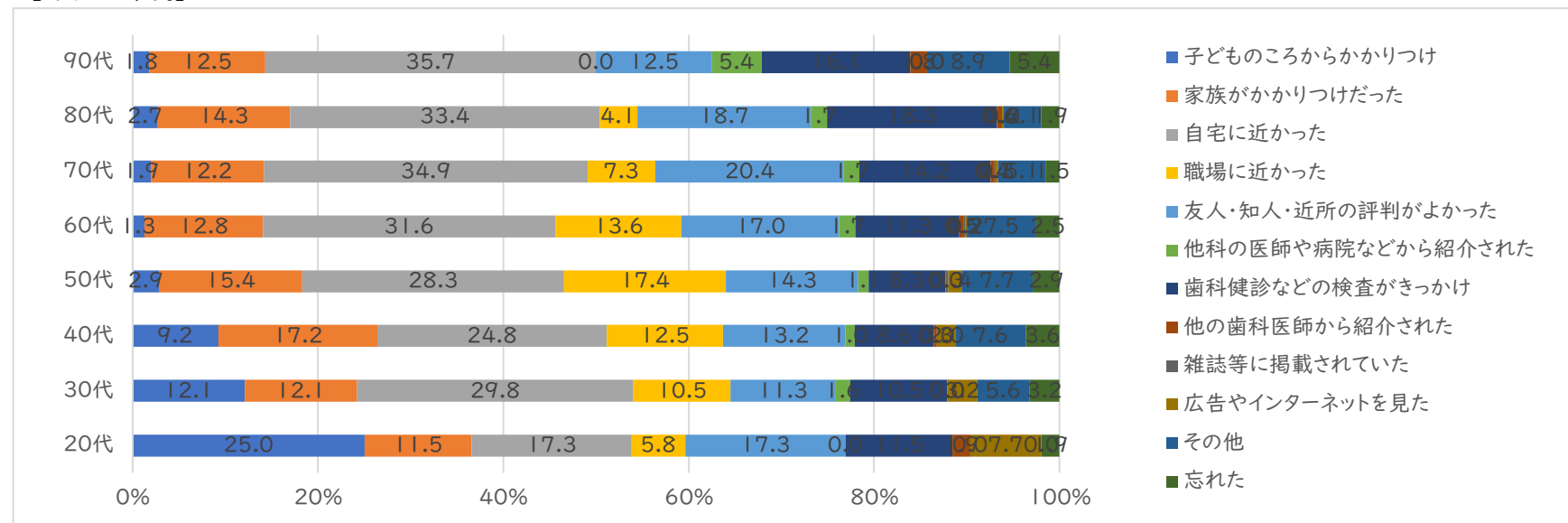


問 33-2. その歯科医にかかり始めたのはなぜですか(複数回答)

【平成 27 年度】



【令和 2 年度】



2. 重点目標の評価

1 壮年期の生活習慣病の発症予防と重症化予防の推進

目標指標に対する評価
◆脳卒中による年齢死亡率（人口 10 万対）の減少 男性の壮年期【目標値 令和 7 年 26.0→現状値 H26-30 24.7 ◆特定健康診査受診率 65%、特定保健指導の利用率 60%を目指す 特定健康診査受診率 RI 52.2%、特定保健指導 RI 23.7% ◆平均寿命の延伸 男性 H21-25 77.52→H26-30 79.52 女性 H21-25 86.81→H26-30 88.20
具体的な事業に対する評価
1. 職域と連携した計画的な保健活動の推進 1) 健康意識の向上に向けた取り組み 事業所訪問を実施し、事業所ごとの課題を聞かせていただき、健康教室を実施したり、血圧計を置いたり、健康づくりへの意識を高めてもらう働きかけを行った。 また、事業所健診では減塩や歯科保健の啓発を行い、健康づくりに関する情報提供および健康相談を実施した。 コロナ禍では事業所訪問も難しくなり、事業所での健康づくりの取り組みの把握がしにくくなっている。壮年期の健康づくりは「職域」へのアプローチが効果的と考え、今後も工夫して訪問や健診の場での啓発を継続する。 2) 事業所における健康管理体制への支援 健診結果の活用に関しては事業主と受診者の同意を得た事業所については、健診結果をいただくことができていたが、まだ少数にとどまっている。今後国保連合会とも連携し、国保以外の方の健診データを活用していきたいと考える。 2. 壮年期の脳卒中発症予防対策の推進 1) 高血圧予防対策の推進 健康にいい～にゃん週間では血圧測定を推奨し、呼びかけを行った。高血圧の有病率は高いので、誘発要因である喫煙、飲酒に対し、啓発を実施していく必要がある。飯南病院の禁煙外来も活用する。 また、特定保健指導対象者以外への啓発も不足していると考え、健診を機に生活習慣を意識するような働きかけを行う必要がある。特に減塩対策には力を入れていく必要がある。 2) 医療との連携 引き続き、治療、内服による医療と生活習慣指導を組み合わせた保健指導を実施する。

3. ハイリスク者対策の充実

1) 健診未受診者の強化

AI を使った、健診未受診者勧奨を行い、健診未経験者の掘り起こしと、リピート率の上昇を目指した。令和元年度は特定健診受診率 52.2%で、受診率が上昇している。令和 2 年度はコロナ禍での受診率低下も懸念されるが、引き続き、リピート率上昇のための効果的な勧奨を行っていく必要がある。

治療中を理由に健診を受診されない方は、60 代、70 代に多い。医療機関と連携し、受診勧奨または医療機関での健診の受け入れについて検討する。

2) 要精密検査未受診者対策の強化

精密検査受診勧奨を年 2～3 回実施してきたが、受診率は伸び悩んでいる。がん検診は精密検査受診率が高いが、特定健診については令和元年度全体の 75 人の人が受けていない現状である。啓発チラシの工夫、フォロー健診の工夫をし、受診率向上対策を継続する必要がある。

3) 特定健診未利用者対策の強化

毎年上がってくる方が固定化している。訪問にこだわらず、SMS を利用した啓発、指導の工夫が必要である。

4. 重症化予防対策の推進

1) 脳卒中発症者対策の推進

発症早期の介入、原因疾患を踏まえた個別の生活指導の実施等、タイムリーな情報が入りにくいため、活動が難しかった。引き続き、発症者に対し、アプローチの機会が必要である。

2) 糖尿病合併症予防対策の推進

飯南病院と連携した糖尿病教室を実施していたが、コロナ禍のため、チラシでの啓発を行った。教育入院者の退院時の地域へのつながりや、糖尿病療養支援チームとの連携による切れ目のない合併症対策が必要である。

キーワード:「職域」「血圧測定」「健診未受診者対策」「減塩」

2 がん対策の推進

目標指標に対する評価

◆がんによる年齢調整死亡率(人口10万人対)の減少

男性全年齢【目標値 令和7年 97.3→現状値H26-30 181.2】

女性全年齢【目標値 令和7年 48.5→現状値H26-30 62.7】

具体的な事業に対する評価

1. がん検診受診者の増加に向けた取り組みの推進

1) がん検診を受けやすい体制・内容・周知方法の充実

がん検診受診率は、胃がん、肺がんで減少傾向にある。子宮がん、乳がん、大腸がんは増加している。バリウムの飲みにくさ、胸部CT導入による胸部レントゲン受診者の減少等が原因で上げられるが、費用助成の工夫をしながら受けやすい体制づくりを行う必要がある。

2) 住民への効果的な啓発

希望とりまとめでの受診勧奨、啓発の実施、学校と連携したがん教育を実施している。今後も5大がんの検診の有効性を示すとともに、受診間隔の徹底に努めたいと考える。健康管理システムを導入し、経年受診状況の整理、がん検診体制の課題整理を行う。

3) 検診未受診者対策の強化

胃がん検診に関しては胃カメラ、ペプシノゲン検査の受診者の把握を行う。未受診理由の把握は引き続き行う。がん検診に関しては未受診者勧奨ができていないため、新たに未受診者に対しての受診勧奨を行う。

2. 検診で要精密検査になった人へのフォロー体制の充実

啓発チラシの工夫をし、受診率向上対策を継続する必要がある。

3. 予防対策の推進

肝炎ウイルス検査の受診勧奨。陽性者に対する相談窓口、および治療費に関する医療費助成の周知を行う。

HPVウイルス検査の結果に応じて、受診勧奨、検診の受診間隔のわかりやすい提示を行う。

1. すべてのがん予防のための禁煙促進

飯南病院禁煙外来との連携、啓発を実施した。世界禁煙デーで島根県と一緒に街頭キャンペーンを実施した。喫煙率は低くなっているが、女性の喫煙者は減らず、禁煙後また吸ってしまうリピーター対策も必要である。

2. がんを防ぐ生活習慣の普及・啓発

「がん」を切り口にした健康教育を行う必要がある。

キーワード:「禁煙」「がん検診受診率向上」

3 こころの健康づくりの推進

目標指標に対する評価

◆自死による年齢調整死亡率(人口10万人対)の減少

男性全年齢【目標値 令和7年 35.6→現状値H26-30 47.9】

女性全年齢【目標値 令和7年 55.1→現状値H26-30 11.8】

具体的な事業に対する評価

1. こころの健康づくりに関する普及啓発

1) うつ病予防、自死予防、アルコール対策に関する普及啓発

コロナ禍でのうつ病の増加、虐待・DVの増加、子どもから高齢者まで運動量の低下、高齢者の閉じこもり、生活困窮者の増加、健康格差の拡大など新たな健康問題への対応が必要である。

2) 介護予防事業の推進

住民同士のつながりが感染予防のもとに希薄になった。また、外出機械の減少によりストレス、廃用性が高まっている。また、社会性の低下に伴うメンタルヘルスの悪化、高齢者では認知機能の低下が課題である。

2. 早期発見・早期支援の充実

1) スクリーニング

2) 相談窓口の充実、周知

こころの健康相談日では、令和2年度利用者11名中新規者4名であった。相談日の周知と、タイムリーな相談につなげることが必要である。また、こころの相談日以外でも、時代のニーズを捉え、雲南保健所出張相談など、相談方法を工夫していく必要がある。

身近に相談できる人がいると答えた方は増加傾向にある。また、こころの病気は誰もがなる可能性があると思うと回答した人も増加している。こころの病気は身近なものになっているが、対応や相談を受けた人の受け皿は不足しているため、資源を把握し、足りないものを工夫して作っていく必要がある。

3) 地域で気づき・声かけができる環境づくり

コロナで近所の方との日常的なふれあいの機会が減少している。普段と変わった様子が早期に気づけるように、平素からのつきあいを見直す必要がある。

ゲートキーパー研修の実施により、自死へのイメージ、悩んでいる人への声掛けや対応方法など共通認識することができた。引き続きゲートキーパー研修を行っていく必要がある。

4) 家族会支援

家族の方の高齢化が課題である。

5) 障がい者施設の支援

基幹相談センターを軸に、障がい者への支援を行っていく。



3. 専門機関との連携による自死予防推進体制づくり

自死対策推進計画「飯南町健康ごころ推進計画」を推進していくために、役場庁舎内連絡会や町内外の関係機関との連携を図り、情報共有を図っていく必要がある。

1. こころの風邪予防

コロナ禍で集まることが難しくなり、ストレスを発散する場は減少している。できることからはじめ、感染予防をしながら、積極的に活動を増やしていく必要がある。

キーワード:「気づく」「声かけ」「相談」

4 介護予防の実施

目標指標に対する評価

◆65 歳以上の平均自立期間を延ばす

男性【目標値 令和 7 年 17.10 年→現状値】

女性【目標値 令和 7 年 20.72 年→現状値】

具体的な事業に対する評価

1. 生きがい、役割があり、楽しみのある毎日に向けた取り組み

長生き体操の実施箇所数は 4 月 1 日現在、51 カ所、598 名の参加。コロナ禍であり、休止や自粛されている会場もある。長生き体操を CATV にて放送し、自宅でも実施できるように工夫した。

長生き体操では、効果として筋力アップだけでなく、地域のつながりにより、地域全体の介護予防につながっている。コロナ禍でも対策を講じながら継続することで、楽しみとなっている。

コロナ禍における介護予防の周知、自主活動の継続支援、地域での自主的な取り組みへの展開支援、地域全体の介護予防ができるように、地域づくりに向けた取り組みの展開、介護予防（口腔、栄養、運動）の取組の継続、CATV を活用した継続支援・普及啓発等実施していく必要がある。

2. 要介護認定の原因リスクの軽減と機能低下の予防

通いの場を活用した、健康教室や食生活改善推進員による教室等活動が広がり、低栄養予防、重度化予防の取り組みを行っている。介護予防3本柱である、口腔、栄養、運動の一体的な取り組みの強化、継続が必要であり、保健事業と介護予防との一体的実施に向け、現状の整理、課題把握が必要である。

地域包括支援センターとの連携、情報共有も継続する。

3. 認知機能低下予防の推進と、認知症高齢者への支援

コロナ禍で集まること、しゃべることが少なくなり、ADL とともに、認知機能の低下が課題となっている。認知症サポーター養成講座の継続と、認知症をテーマとした介護予防出前講座を実施し、認知症についての正しい知識の普及に努める。

また、相談しやすい体制づくりも継続し、早期から対応できる「認知症初期対応支援チーム」も活用できるよう、システム作りをする必要がある。

キーワード：「生きがい」「役割」「楽しみ」

5 健康な地域づくり

目標指標に対する評価

◆地域での自主的に行われるグループ活動に参加している人を増やす

地域行事【目標値 令和 7 年 53.0%→現状値 83.9%】

◆住民同士の隣近所でのつきあいが十分にあると感じている人を増やす

【目標値 令和 7 年 29.0%→現状値 25.3%】

具体的な事業に対する評価

1. 自治組織や公民館等を核とした健康な地域づくりの推進

健康にい〜にゃん週間の取り組みでは、期間中に健康にい〜にゃん週間の歌を告知放送で放送し、い〜にゃん週間の認知度の上昇を目指した。また、公民館主事会で実施の PR、啓発、情報収集を行った。

マンネリ化を予防するためい〜にゃん健康チャレンジを開始し、壮年期層、若い世代が参加してもらえた。来島小学校では保護者にも声掛けにも繋がった。

関心の高い人の参加が多く、無関心層の参加が課題である。職域や関係機関との連携で、啓発できる場の確保をしたいと考え、SNS の活用ができないか検討していく必要がある。

2. 地域ぐるみで健康づくりを推進する体制整備

集まることが少なくなったため、関係機関との連携が減少している。集落实態調査や関係機関との連携により、自治組織で健康づくりを展開できるように工夫していく必要がある。

3. 住民の主体的な健康づくり活動の支援・人材育成

コロナのため既存のサロン、長生き体操などの集まりが制限された。コロナの影響があり、外出や集会が限られた中で、コロナを正しく理解した上で行事を積極的に実施する、個人活動を工夫する、日ごろからのつきあいを大切にするなど、会わなくてもつながる仕組みや、地域づくりが必要である。

キーワード:「生きがい」「役割」「楽しみ」「連携」

飯南町での健康づくりは「地域の仕組みで地縁を維持する」「既存の集まりに保健関係者が参加できるようにする」など、元々あった住民活動の中に健康づくりの要素を入れてもらうことで、「住民に寄り添った健康づくり」を進めていきたいと考えています。今後 5 年間も「人との関わり」を大切にして、住民と行政と一緒に飯南町の将来を思い描けるような健康づくりを目指していきます。

3. 目標値の評価

健康ないいなん２は策定から５年が経過し、計画の中間評価を行うため、アンケート調査等から実績を把握しました。その結果をもとに、計画策定時に設定した目標と比較し、評価を行いました。

【判定基準】

◎：目標達成

○：前回はより改善

△：現状維持（前回はより＋５％以内）

▲：現状維持（前回はより－５％以内）

×：前回はより悪化

総合結果

判定基準により、評価を行った結果、評価可能な
56項目のうち、◎判定 29、○判定 17、
△判定 7、▲判定 1、×判定 2 となっています。

1) 健康目標

目標項目	対象	前回（H27）	今回（R2）	目標値	目標値に対する評価
平均寿命の延伸	男性	（H21～H25） 77.52 歳	（H26～H30） 79.52 歳	延ばす	◎
	女性	（H21～H25） 86.81 歳	（H26～H30） 88.20 歳	延ばす	◎
65 歳の平均自立期間の延伸	男性	（H21～H25） 16.77 年	（H26～H30） 17.74 年	17.10 年	◎
	女性	（H21～H25） 20.42 年	（H26～H30） 21.52 年	20.72 年	◎
脳卒中による年齢調整死亡率（人口 10 万対）の減少	男性 40～64 歳	（H21～H25） 73.8	（H26～H30） 24.7	26 以下	◎
がんによる年齢調整死亡率（人口 10 万対）の減少	男性全年齢	（H21～H25） 122.7	（H26～H30） 181.2	97.3	×
	女性全年齢	（H21～H25） 91.2	（H26～H30） 62.7	48.5	○
自死による年齢調整死亡率（人口 10 万対）の減少	男性 40～64 歳	（H21～H25） 118.7	（H26～H30） 60.7	20 以下	○
地域でのサロンや集会等のグループに参加している人を増やす	20 歳以上	47.9%	83.9%	58%	◎
隣近所でのつきあいが十分にあると感じている人を増やす	20 歳以上	26.3%	25.3%	36%	▲

2) 自分の健康状態の把握

目標項目	対象	前回 (H27)	今回 (R2)	目標値	目標値に対する評価
自分は健康だと思う人の増加	20 歳以上	68.1%	80.1%	78%	○
今の生活が幸せだと思う人の増加	20 歳以上	86.6%	89.1%	92%	△
健康的な生活習慣を送っていると思う人の増加	20 歳以上	59.6%	66.6%	70%	○
特定健康診査受診率	40～74 歳 国保被保険者	(平成 25 年) 45.6%	(R1 年度) 52.2%	65%	○
特定保健指導実施率	40～74 歳 国保被保険者	(平成 25 年) 11.5%	(R1 年度) 23.7%	45%	○
胃がん検診受診率	40 歳以上	(平成 25 年) 14.8%	(R1 年度) 男性 10.7% 女性 11.7%	20%	評価困難※
大腸がん検診受診率	40 歳以上	(平成 25 年) 44.9%	(R1 年度) 男性 11.1% 女性 18.3%	46%	評価困難※
肺がん検診受診率	40 歳以上	(平成 25 年) 43.4%	(R1 年度) 男性 10.5% 女性 17.4%	46%	評価困難※
子宮頸がん検診受診率	20 歳以上	(平成 25 年) 14.8%	(R1 年度) 27.1%	20%	評価困難※
乳がん検診受診率	30 歳以上	(平成 25 年) 25.0%	(R1 年度) 43.8%	30%	評価困難※
家庭で体重測定をする人の増加	20 歳以上	64.8%	69.2	70%	△
家庭で血圧測定をする人の増加	20 歳以上	50.3%	54.1	55%	△

※前回の基準値と今回の基準値の根拠となる資料が異なるため、評価ができませんでした。

3) 栄養・食生活の改善

目標項目	対象	前回 (H27)	今回 (R2)	目標値	目標値に対しての評価
自分の適性体重を知っている人の増加	20 歳以上	73.8%	80.8%	88%	○
朝食を欠食する人の減少	20 歳以上	6.8%	5.9%	4%	○
甘いものを控えている人の増加	20 歳以上	58.0%	59.5%	63%	△
脂肪の多いものを控えている人の増加	20 歳以上	62.5%	65.8%	68%	△
清涼飲料水を控えている人の増加	20 歳以上	59.3%	69.9%	64%	◎
塩辛いものを控えている人の増加	20 歳以上	63.8%	67.8%	69%	△
野菜を積極的に食べる人の増加	20 歳以上	83.9%	89.1%	89%	◎
牛乳、乳製品を積極的に食べる人の増加	20 歳以上	67.8%	74.5%	73%	◎
食事のバランスに気をつけている人の増加	20 歳以上	72.6%	80.7%	78%	◎
腹八分目を心がけている人の増加	20 歳以上	67.0%	72.8%	72%	◎
よくかんで食べるようにしている人の増加	20 歳以上	63.1%	70.5%	68%	◎
外食や食品購入時に栄養成分表示を参考にしている人の増加	20 歳以上	34.1%	37.5%	51%	△
家族や友人と共に食事をしている人の増加	20 歳以上	77.6%	85.2%	83%	◎
市販の惣菜や弁当を利用する人の減少	20 歳以上	47.2%	52.4%	42%	◎
食生活改善推進協議会の年間活動回数の増加	食生活改善推進員	(H26 年度) 533 回	753 回	560 回	◎
食生活改善推進協議会の年間活動対象人数の増加	食生活改善推進員	(H26 年度) 6, 271 人	6, 940 人	6, 585 人	◎

4) 運動習慣の改善

目標項目	対象	前回 (H27)	今回 (R2)	目標値	目標値に対しての評価
意識的に体を動かすなどの運動をしている人の増加	20 歳以上	38.3%	43.6%	48%	○
1 日 30 分以上の汗ばむ作業や運動を週 2 回以上している人の増加	20 歳以上	50.4%	41.3%	60%	×
毎日継続して運動している人の増加	20 歳以上	20.8%	25.9%	31%	○
ロコモティブシンドローム（運動器症候群）を知っている、聞いたことがある人の増加	20 歳以上	31.4%	44.4%	41%	◎

5) 睡眠と心の健康づくりの推進

目標項目	対象	前回 (H27)	今回 (R2)	目標値	目標値に対しての評価
こころの病気を理解する人の増加	20 歳以上	85.0%	95.0%	95%	◎
ストレスを感じた時に相談できる人がいる人の増加	20 歳以上	72.1%	80.7%	82%	○
睡眠で十分休養が取れている人の増加	20 歳以上	66.7%	74.7%	80%	○
趣味を持っている人の増加	20 歳以上	53.3%	60.6%	79%	○
今の生活に生きがいがある人の増加	20 歳以上	71.4%	82.2%	81%	◎

6) 禁煙の推進

目標項目	対象	前回 (H27)	今回 (R2)	目標値	目標値に対する評価
たばこを吸っている人の減少	20 歳以上	14.0%	10.3%	12%	○
たばこを以前吸っていたが、やめた人の増加	20 歳以上	18.0%	21.3%	21%	◎
たばこの害を知っている人の増加	20 歳以上	24.8%	-	50%	評価困難※
COPD（慢性閉塞性肺疾患）を知っている、聞いたことがある人の増加	20 歳以上	35.9%	45.0%	41%	◎

※参考資料：たばこの害を知っている人（R2 健康・生活習慣に関する調査より）

肺がん 94.9	歯周病 65.8
妊娠への影響 93.7	胃潰瘍 65.0
脳卒中 83.1	糖尿病 48.9
気管支炎 93.9	脂質異常症 53.4
心臓病 81.5	
喘息 91.6	

7) 適正飲酒の推進

目標項目	対象	前回 (H27)	今回 (R2)	目標値	目標値に対する評価
多量飲酒者（1日3合以上）の減少	20 歳以上	2.6%	1.7%	減少	◎

8) 歯・口腔ケアの推進

目標項目	対象	前回 (H27)	今回 (R2)	目標値	目標値に対する評価
お口の健康と全身の健康が関係が深いことを知っている人の増加	20 歳以上	87.8%	98.5%	98%	◎
歯の治療を早めに受けるようにしている人の増加	20 歳以上	65.0%	78.6%	75%	◎
フッ化物入り歯磨剤を使用している人の増加	20 歳以上	47.1%	67.3%	57%	◎
歯の間を清掃する器具を使用している人の増加	20 歳以上	34.1%	48.7%	44%	◎
1 日に 1 回以上、丁寧に歯をみがく人の増加	20 歳以上	70.0%	85.6%	90%	○
「8020 運動」について知っている人の増加	20 歳以上	51.5%	73.7%	80%	○
正しい歯みがきの方法を知っている人の増加	20 歳以上	58.6%	73.6%	69%	◎
毎食後歯をみがく人の増加	20 歳以上	27.7%	33.9%	38%	○
1 年に 1 回以上、定期的に歯科受診する人の増加	20 歳以上	47.2%	58.2%	57%	◎
むし歯のない 3 歳児の割合	3 歳児	66.7%	(R1 年度) 91.2%	80%	◎
60 歳一人平均残存歯数	55 歳～64 歳	24.1 本	(R1 年度) 24.99 本	27 本	評価困難※ 2
80 歳一人平均残存歯数	75 歳～84 歳	12 本	(R1 年度) 11.98 本	20 本	評価困難※ 2

※ 2：平成 27 年の指標は「島根県残存歯数調査」より示しているが、次回令和 2 年度に値が出るため、今回の評価では、「県市町村歯科保健対策評価表」（10 歳刻み）を使っている。

4. 評価指標に対する評価の結果

1) 健康目標

青く色がついている項目を改善していきたいと考えています。

◎：目標達成	○：前回値より改善	△：現状維持 (前回値より+5 %以内)	▲：現状維持 (前回値より-5 %以内)	×：前回値より悪化
◇平均寿命（男性） ◇平均寿命（女性） ◇65歳の平均自立期間の延伸（男性） ◇65歳の平均自立期間の延伸（女性） ◇脳卒中による年齢調整死亡率の減少（男性40～64歳） ◇地域でのサロンや集会等のグループに参加している人を増やす	◇がんによる年齢調整死亡率の減少（女性全年齢） ◇自死による年齢調整死亡率の減少（男性40～64歳）		◆隣近所でのつきあいが十分にあると感じている人を増やす	◆がんによる年齢調整死亡率の減少（男性全年齢）

2) 自分の健康状態の把握

◎：目標達成	○：前回値より改善	△：現状維持 (前回値より+5 %以内)	▲：現状維持 (前回値より-5 %以内)	×：前回値より悪化
	◇自分は健康だと思う人の増加 ◇健康的な生活習慣を送っていると思う人の増加 ◇特定健康診査受診率 ◇特定保健指導実施率	◇今の生活が幸せだと思う人の増加 ◇家庭で体重測定をする人の増加 ◇家庭で血圧測定をする人の増加		

3) 栄養・食生活の改善

◎：目標達成	○：前回値より改善	△：現状維持 (前回値より+5%以内)	▲：現状維持 (前回値より-5%以内)	×：前回値より悪化
◇清涼飲料水を控えている人の増加 ◇野菜を積極的に食べる人の増加 ◇牛乳、乳製品を積極的に食べる人の増加 ◇食事のバランスに気をつけている人の増加 ◇腹八分目を心がけている人の増加 ◇よくかんで食べるようにしている人の増加	◇自分の適性体重を知っている人の増加 ◇朝食を欠食する人の増加	◇甘いものを控えている人の増加 ◇脂肪の多いものを控えている人の増加 ◇塩辛いものを控えている人の増加 ◇外食や食品購入時に栄養成分表示を参考に行っている人の増加		

◇家族や友人と共に食事をしている人の増加 ◇市販の惣菜や弁当を利用する人の減少 ◇食生活改善推進協議会の年間活動回数の増加 ◇食生活改善推進協議会の年間活動対象人数の増加				
--	--	--	--	--

4) 運動習慣の改善

◎：目標達成	○：前回値より改善	△：現状維持 (前回値より+5 %以内)	▲：現状維持 (前回値より-5 %以内)	×：前回値より悪化
◇ロコモティブシンドローム（運動器症候群）を知っている、聞いたことがある人の増加	◇意識的に体を動かすなどの運動をしている人の増加 ◇毎日継続して運動している人の増加			◆1日30分以上の汗ばむ作業や運動を週2回以上している人の増加

5) 睡眠と心の健康づくりの推進

◎：目標達成	○：前回数より改善	△：現状維持 (前回数より+5 %以内)	▲：現状維持 (前回数より-5 %以内)	×：前回数より悪化
◇こころの病気を理解する人の増加 ◇今の生活に生きがいがある人の増加	◇ストレスを感じた時に相談できる人がいる人の増加 ◇睡眠で十分休養が取れている人の増加 ◇趣味を持っている人の増加			

6) 禁煙の推進

◎：目標達成	○：前回数より改善	△：現状維持 (前回数より+5 %以内)	▲：現状維持 (前回数より-5 %以内)	×：前回数より悪化
◇たばこを以前吸っていたが、やめた人の増加 ◇COPD（慢性閉塞性肺疾患）を知っている、聞いたことがある人の増加	◇たばこを吸っている人の減少			

7) 適正飲酒の推進

◎：目標達成	○：前回値より改善	△：現状維持 (前回値より+5%以内)	▲：現状維持 (前回値より-5%以内)	×：前回値より悪化
◇多量飲酒者（1日3合以上）の減少				

8) 歯・口腔ケアの推進

◎：目標達成	○：前回値より改善	△：現状維持 (前回値より+5%以内)	▲：現状維持 (前回値より-5%以内)	×：前回値より悪化
◇お口の健康と全身の健康が関係が深いことを知っている人の増加 ◇歯の治療を早めに受けるようにしている人の増加 ◇フッ化物入り歯磨剤を使用している人の増加 ◇歯の間を清掃する器具を使用している人の増加 ◇正しい歯みがきの方法を知っている人の増加 ◇1年に1回以上、定期的に歯科受診する人の増加	◇1日に1回以上、丁寧に歯をみがく人の増加 ◇「8020運動」について知っている人の増加 ◇毎食後歯をみがく人の増加			

5. 目標値の変更案

中間評価で目標達成したため、目標値を変更する

【判定基準】

◎：目標達成

○：前回値より改善

△：現状維持（前回値より+5%以内）

▲：現状維持（前回値より-5%以内）

×：前回値より悪化

○、◎については、目標値を変更する

△、▲、×については、目標を達成しなかったため、当初の目標をそのまま引用する。

1) 健康目標

目標項目	対象	今回（R2）	目標値	目標値に対する評価	変更後の目標値
平均寿命の延伸	男性	(H26～H30) 79.52 歳	延ばす	◎	延ばす
	女性	(H26～H30) 88.20 歳	延ばす	◎	延ばす
65 歳の平均自立期間の延伸	男性	(H26～H30) 17.74 年	17.10 年	◎	18.27 年 雲南圏域の値を目標とする
	女性	(H26～H30) 21.52 年	20.72 年	◎	21.72 年 雲南圏域の値を目標とする
脳卒中による年齢調整死亡率（人口 10 万対）の減少	男性 40～64 歳	(H26～H30) 24.7	26 以下	◎	19.7 令和 2 年より 5%減を目標とした
がんによる年齢調整死亡率（人口 10 万対）の減少	男性全年齢	(H26～H30) 181.2	97.3	×	
	女性全年齢	(H26～H30) 62.7	48.5	○	48.5 当初の目標をそのまま引用した
自死による年齢調整死亡率（人口 10 万対）の減少	男性 40～64 歳	(H26～H30) 60.7	20 以下	○	20 以下 当初の目標をそのまま引用した
地域でのサロンや集会等のグループに参加している人を増やす	20 歳以上	83.9%	58%	◎	93.9% 令和 2 年より 10%増を目標とした
隣近所でのつきあいが十分にあると感じている人を増やす	20 歳以上	25.3%	36%	▲	

2) 自分の健康状態の把握

目標項目	対象	今回 (R2)	目標値	目標値に対する評価	変更後の目標値
自分は健康だと思う人の増加	20 歳以上	80.1%	78%	○	85.1% 令和2年より5%増を目標とした
今の生活が幸せだと思う人の増加	20 歳以上	89.1%	92%	△	
健康的な生活習慣を送っていると思う人の増加	20 歳以上	66.6%	70%	○	70% 当初の目標をそのまま引用した
特定健康診査受診率	40～74 歳 国保被保険者	(R1 年度) 52.2%	65%	○	65% 当初の目標をそのまま引用した
特定保健指導実施率	40～74 歳 国保被保険者	(R1 年度) 23.7%	45%	○	45% 当初の目標をそのまま引用した
胃がん検診受診率	40 歳以上	(R1 年度) 男性 10.7% 女性 11.7%	20%	評価困難※	男性 20% 女性 20% 当初の目標をそのまま引用した
大腸がん検診受診率	40 歳以上	(R1 年度) 男性 11.1% 女性 18.3%	46%	評価困難※	男性 46% 女性 46% 当初の目標をそのまま引用した
肺がん検診受診率	40 歳以上	(R1 年度) 男性 10.5% 女性 17.4%	46%	評価困難※	男性 46% 女性 46% 当初の目標をそのまま引用した
子宮頸がん検診受診率	20 歳以上	(R1 年度) 27.1%	20%	評価困難※	37.1% 令和2年より10%増を目標とした
乳がん検診受診率	30 歳以上	(R1 年度) 43.8%	30%	評価困難※	53.8% 令和2年より10%増を目標とした
家庭で体重測定をする人の増加	20 歳以上	69.2	70%	△	
家庭で血圧測定をする人の増加	20 歳以上	54.1	55%	△	

※前回の基準値と今回の基準値の根拠となる資料が異なるため、評価ができませんでした。

3) 栄養・食生活の改善

目標項目	対象	今回(R2)	目標値	目標値に対する評価	変更後の目標値
自分の適性体重を知っている人の増加	20 歳以上	80.8%	88%	○	88% 当初の目標をそのまま引用した
朝食を欠食する人の減少	20 歳以上	5.9%	4%	○	4% 当初の目標をそのまま引用した
甘いものを控えている人の増加	20 歳以上	59.5%	63%	△	
脂肪の多いものを控えている人の増加	20 歳以上	65.8%	68%	△	
清涼飲料水を控えている人の増加	20 歳以上	69.9%	64%	◎	79.9% 令和2年より10%増を目標とした
塩辛いものを控えている人の増加	20 歳以上	67.8%	69%	△	
野菜を積極的に食べる人の増加	20 歳以上	89.1%	89%	◎	99.1% 令和2年より10%増を目標とした
牛乳、乳製品を積極的に食べる人の増加	20 歳以上	74.5%	73%	◎	84.5% 令和2年より10%増を目標とした
食事のバランスに気をつけている人の増加	20 歳以上	80.7%	78%	◎	90.7% 令和2年より10%増を目標とした
腹八分目を心がけている人の増加	20 歳以上	72.8%	72%	◎	82.8% 令和2年より10%増を目標とした
よくかんで食べるようにしている人の増加	20 歳以上	70.5%	68%	◎	80.5% 令和2年より10%増を目標とした
外食や食品購入時に栄養成分表示を参考にしている人の増加	20 歳以上	37.5%	51%	△	
家族や友人と共に食事をしている人の増加	20 歳以上	85.2%	83%	◎	95.2% 令和2年より10%増を目標とした
市販の惣菜や弁当を利用する人の減少	20 歳以上	52.4%	42%	◎	62.4% 令和2年より10%増を目標とした
食生活改善推進協議会の年間活動回数の増加	食生活改善推進員	753 回	560 回	◎	828 回 令和2年より10%増を目標とした
食生活改善推進協議会の年間活動対象人数の増加	食生活改善推進員	6,940 人	6,585 人	◎	7,634 人 令和2年より10%増を目標とした

4) 運動習慣の改善

目標項目	対象	今回(R2)	目標値	目標値に対する評価	変更後の目標値
意識的に体を動かすなどの運動をしている人の増加	20歳以上	43.6%	48%	○	48% 当初の目標をそのまま引用した
1日30分以上の汗ばむ作業や運動を週2回以上している人の増加	20歳以上	41.3%	60%	×	
毎日継続して運動している人の増加	20歳以上	25.9%	31%	○	31% 当初の目標をそのまま引用した
ロコモティブシンドローム（運動器症候群）を知っている、聞いたことがある人の増加	20歳以上	44.4%	41%	◎	51% 令和2年より10%増を目標とした

5) 睡眠と心の健康づくりの推進

目標項目	対象	今回(R2)	目標値	目標値に対する評価	変更後の目標値
こころの病気を理解する人の増加	20歳以上	95.0%	95%	◎	100% 令和2年より5%増を目標とした
ストレスを感じた時に相談できる人がいる人の増加	20歳以上	80.7%	82%	○	4% 令和2年より5%増を目標とした
睡眠で十分休養が取れている人の増加	20歳以上	74.7%	80%	○	80% 当初の目標をそのまま引用した
趣味を持っている人の増加	20歳以上	60.6%	79%	○	79% 当初の目標をそのまま引用した
今の生活に生きがいがある人の増加	20歳以上	82.2%	81%	◎	86% 令和2年より5%増を目標とした

6) 禁煙の推進

目標項目	対象	今回(R2)	目標値	目標値に対する評価	変更後の目標値
たばこを吸っている人の減少	20歳以上	10.3%	12%	○	17% 令和2年より5%増を目標とした
たばこを以前吸っていたが、やめた人の増加	20歳以上	21.3%	21%	◎	26% 令和2年より5%増を目標とした
たばこの害を知っている人の増加	20歳以上	-	50%	評価困難	評価困難※2
COPD（慢性閉塞性肺疾患）を知っている、聞いたことがある人の増加	20歳以上	45.0%	41%	◎	51% 令和2年より10%増を目標とした

※2:健康・生活習慣に関する調査に「たばこの害を知っている人の増加」がわかる項目がない

7) 適正飲酒の推進

目標項目	対象	今回(R2)	目標値	目標値に対する評価	変更後の目標値
多量飲酒者(1日3合以上)の減少	20歳以上	2.6%	減少	◎	減少 当初の目標をそのまま引用した

8) 歯・口腔ケアの推進

目標項目	対象	今回(R2)	目標値	目標値に対する評価	変更後の目標値
お口の健康と全身の健康が関係が深いことを知っている人の増加	20 歳以上	98.5%	98%	◎	100%
歯の治療を早めに受けるようにしている人の増加	20 歳以上	78.6%	75%	◎	85% 令和 2 年より 10%増を目標とした
フッ化物入り歯磨剤を使用している人の増加	20 歳以上	67.3%	57%	◎	72% 令和 2 年より 15%増を目標とした
歯の間を清掃する器具を使用している人の増加	20 歳以上	48.7%	44%	◎	54% 令和 2 年より 10%増を目標とした
1 日に 1 回以上、丁寧に歯をみがく人の増加	20 歳以上	85.6%	90%	○	90% 当初の目標をそのまま引用した
「8020 運動」について知っている人の増加	20 歳以上	73.7%	80%	○	80% 当初の目標をそのまま引用した
正しい歯みがきの方法を知っている人の増加	20 歳以上	73.6%	69%	◎	79% 令和 2 年より 10%増を目標とした
毎食後歯をみがく人の増加	20 歳以上	33.9%	38%	○	38% 当初の目標をそのまま引用した
1 年に 1 回以上、定期的に歯科受診する人の増加	20 歳以上	58.2%	57%	◎	67% 令和 2 年より 10%増を目標とした
むし歯のない 3 歳児の割合	3 歳児	(R1 年度) 91.2%	80%	◎	90% 令和 2 年より 10%増を目標とした
60 歳一人平均残存歯数	55 歳～64 歳	(R1 年度) 24.99 本	27 本	評価困難※ 3	27 本 国の指標をそのまま引用
80 歳一人平均残存歯数	75 歳～84 歳	(R1 年度) 11.98 本	20 本	評価困難※ 3	20 本 国の指標をそのまま引用

※ 3：平成 27 年の指標は「島根県残存歯数調査」より示しているが、次回令和 2 年度に値が出るため、今回の評価では、「県市町村歯科保健対策評価表」（10 歳刻み）を使っている。

健康ないいなん21（令和3年度～7年度）具体的な目標

評価目標に対して現状維持（△・▲）、悪化したもの（×）
→令和7年度までに目指すもの

がんによる年齢調整死亡率の減少（男性全年齢）
今の生活が「幸せ」だと思う人の増加

以下の取り組みをすることで達成される目標

生活習慣病の発症予防と重症化予防のために目指すもの

- ☆塩辛いもの・甘いもの・脂っこいものを控えている人を増やす
- ☆栄養成分表示を参考にしている人を増やす
- ☆1日30分以上の汗ばむ作業や運動を週2回以上している人を増やす
- ☆家庭で体重測定・血圧測定をする人を増やす

健康を支え、守るための社会環境の整備のために目指すもの

- ☆隣近所でのつきあいが十分にあると感じている人を増やす

令和 3 年度行動計画

がん年齢調整死亡率を減らす

☆男性 全がん、肺がん(40~64 歳)、大腸がん(40~64 歳)

☆女性 胃がん

今の生活が「幸せ」だと思う人を増やす

生活習慣病予防の取り組み

☆喫煙対策

☆食生活

「塩分摂取を控える」

「野菜を摂る」

「アルコール摂取を控える」

☆運動

☆体重維持

地域づくり

☆コロナ禍で減ってしまった地域のつながりを取り戻す

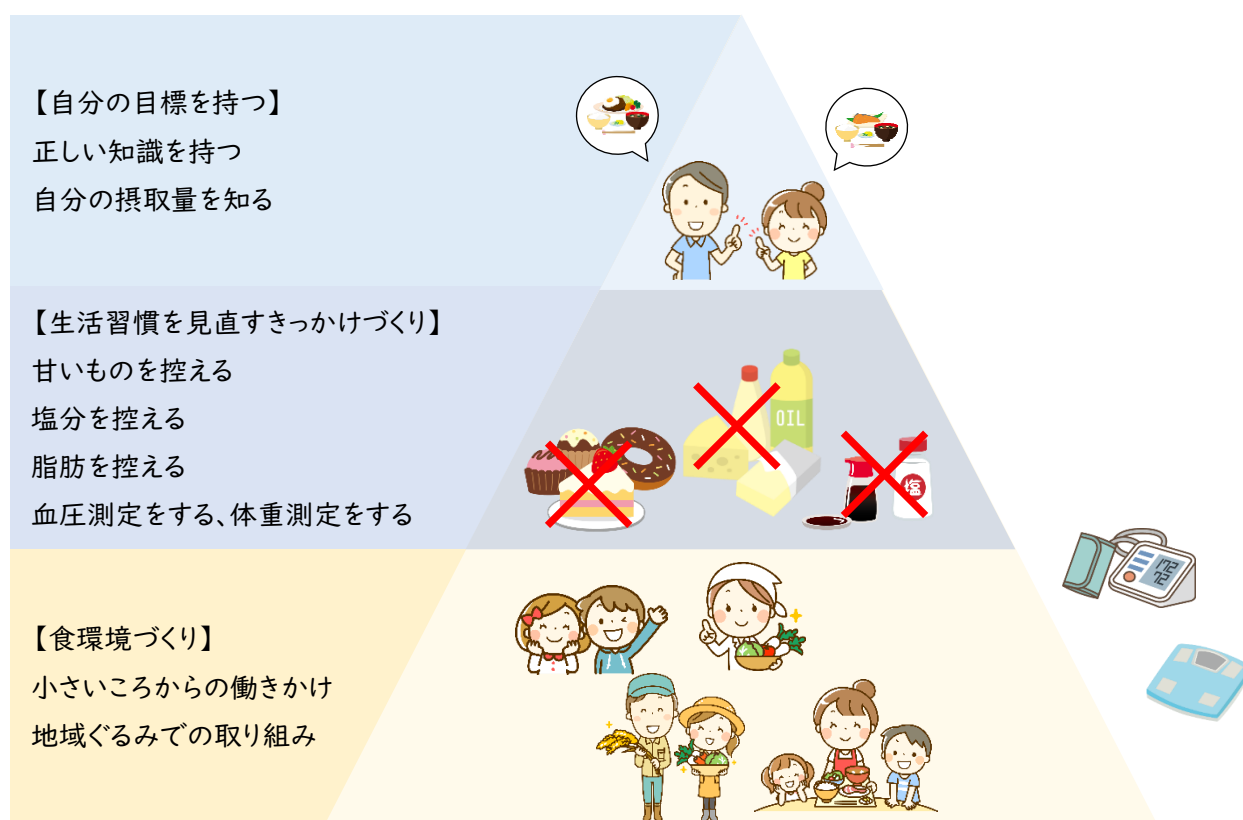
☆地域でのサロンや集会等のグループに参加している人を増やす

☆隣近所でのつきあいが十分にあると感じている人を増やす

【具体的な活動方針】

Ⅰ. 食生活の改善

課題
○喫煙者、毎日飲酒をする ○毎日間食、甘い飲み物を飲む ○夕食から就寝までの時間が短い



令和 3 年度行動計画

- ◆普及啓発：CATV、SNSを活用した情報発信をする
- ◆がんと食生活との関連について、塩分とがん、喫煙とがんの関連についての知識を普及する
- ◆免疫力を高める食生活の啓発をすすめる
- ◆塩分自己チェックシート(仮)の作成、活用をすすめる
- ◆健診での血圧値の評価をし、課題を整理する

- ◆従来の「減塩」から「適塩」の啓発をする
- ◆おいしく気軽に健康に食べるための提案をする
- ◆適塩弁当の提供(適塩の体験)をする
- ◆普及啓発グッズの開発を検討する

- ◆事業所、飲食店、スーパーを巻き込んだ食環境の整備をする
- ◆健康づくり支援店との連携をすすめる
- ◆食生活改善推進協議会、栄養士会、調理師会などとの連携をする

2. 運動習慣の改善

課題

○運動習慣がない

【自分の目標を持つ】



【意識の向上】

好きなことを運動習慣として取り入れる工夫
運動できる時間づくり



【運動のできる環境づくり】

仲間づくり



3. コロナも配慮した人とのつながり

課題

○隣近所でのつきあいの減少

コロナを正しく理解した上で行事を積極的に実施する



【会わなくてもつながる仕組みの工夫】

積極的な個人活動の場を作る



【地域づくり】

日ごろからのおつきあいを大切にする



令和 3 年度行動計画

- ◆ 保育所、学校、事業所などと連携し、健康にいい～にゃん週間の推進する
- ◆ 普段の生活でエネルギーを消費する方法を啓発する
- ◆ 自分に合ったペースで散歩やウォーキング、ラジオ体操などの運動を続ける
- ◆ 小さいころから親子のふれあい遊びや外遊びをすすめる
- ◆ 介護予防事業での運動の取り組みを推進する
- ◆ 家事、農作業等日常生活の中で活動量を増やす
- ◆ +10(プラステン)～今より10分多く体を動かそう～の啓発をする
- ◆ 地区内でウォーキングやラジオ体操など運動する機会を定期的に持つ
- ◆ 職場ぐるみで運動する時間を作る

つながり

…いざという時自分お困りごとや悩みを共有できる関係性
子育て・介護・防災・DV・交通問題などつながりによって解決する
問題はたくさんある

令和 3 年度行動計画

- ◆ 既存の集まりでコロナウイルスに関しての正しい知識を学ぶ機会を作る
- ◆ 集金常会やサロンなど既存の集いの場で体操や運動を取り入れる
- ◆ 趣味活動を公民館等と連携してすすめる
- ◆ 相談しやすい雰囲気づくり、環境づくりをする
- ◆ 情報発信をする
- ◆ ネットワークづくり(例:人材登録制度など)
- ◆ 健診に誘い合わせて受診する
- ◆ 地元の野菜を利用する
- ◆ 公共の場でタバコを吸わない環境づくりをする

地域課題の整理・対応…集落實態調査