

## 第4章 各論

基本的な方向:①健康寿命の延伸と健康格差の縮小

### 健康寿命の延伸と健康格差の縮小

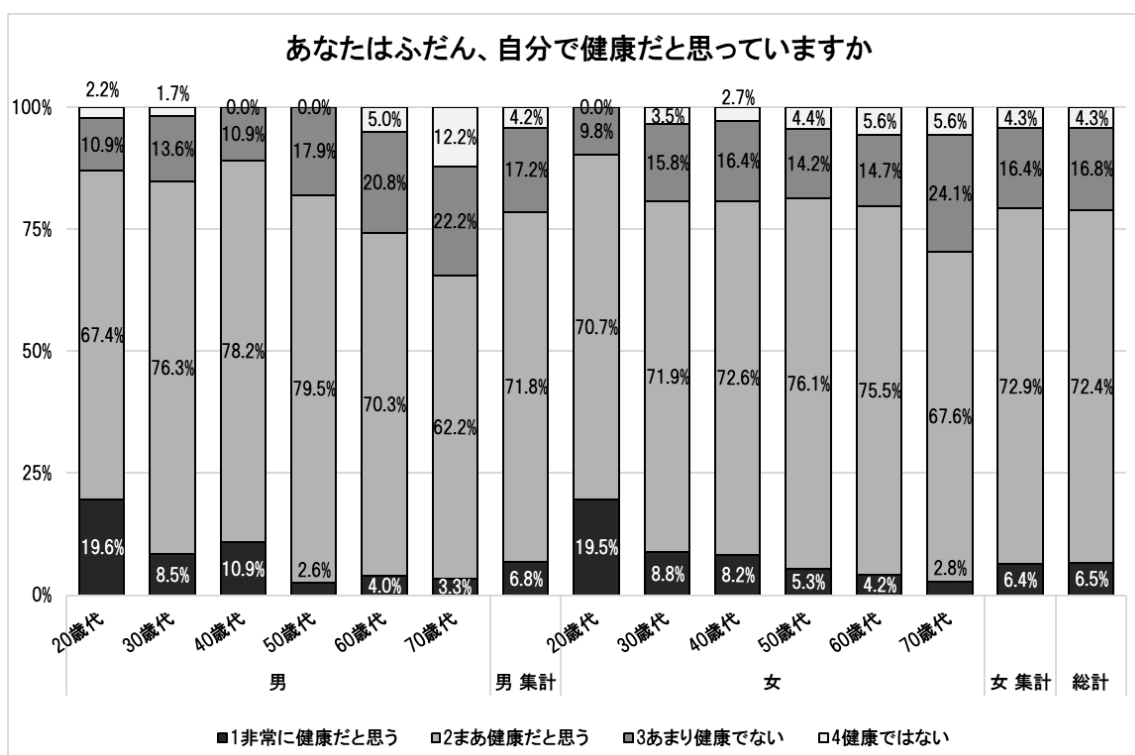
#### (1) 目標値と評価

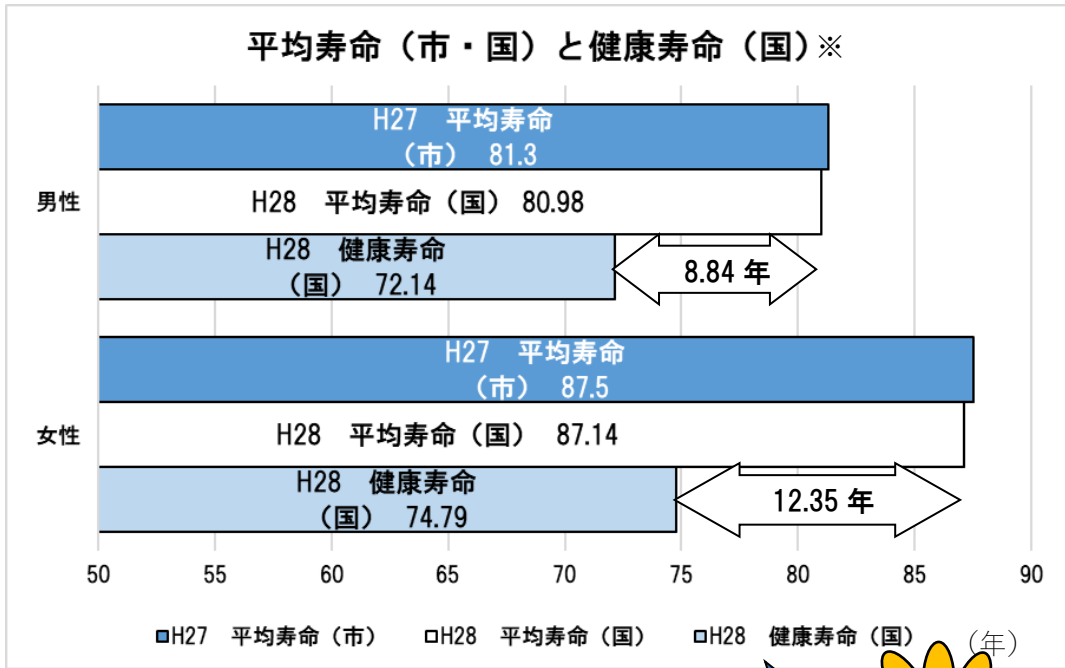
	評価項目	策定時 H24(2012)年	目標値	中間値 H29(2017)年	評価	修正目標値 R5(2023)年
1	自分を健康だと思う人の割合の増加					
	全体	78.2%	80%	78.9%	C	—
	70歳代	65.4%	68%	68.2%	A	70%

- ・健康感を持っている人(自分を健康だと思うこと)の割合は、市民全体では大きな変化はありませんでした。
- ・70歳代の健康感は目標達成したため、修正目標値を70%としました。

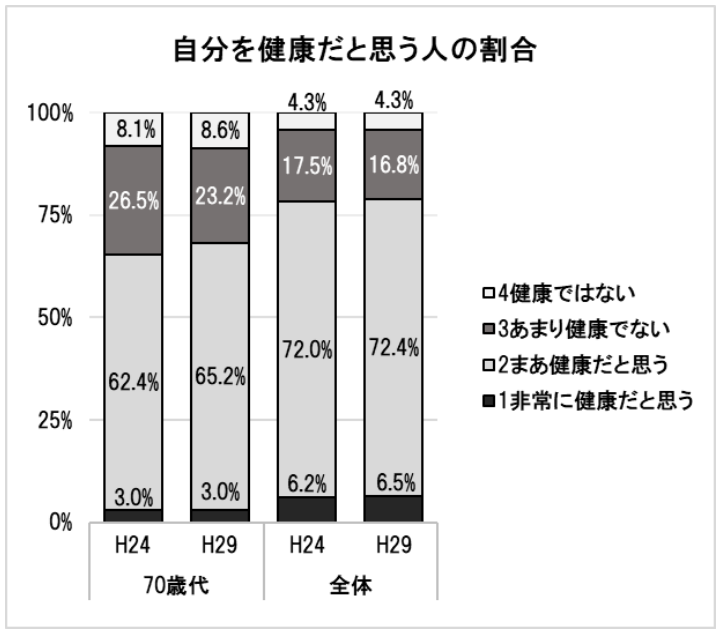
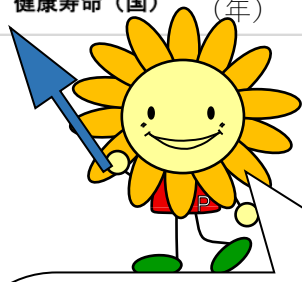
#### (2) 現状と課題

- ・人口の高齢化が進み、生活習慣病等の慢性疾患を持つ方が多くなっている状況の中で、健康寿命を延ばし、自分を健康だと思う人を増やしていくためには市民自らが健康づくりに取り組んでいくことが必要不可欠です。市民それぞれが自分の健康について考え、みんなで取り組み、一人ひとりが格差なく健康感をもって心豊かに生活していけるよう各分野の課題をふまえ取り組んでいきます。





資料: 厚生労働省 市区町村別生命表  
 厚生労働省 第11回健康日本21(第二次)  
 推進専門委員会資料



市の平均寿命は 5 年ごとのデータとなるため、直近値として平成 27 年のデータを使用し、国の健康寿命は 6 年ごとのデータとなるため平成 28 年のデータを使用しています。

国の健康寿命は前回の平成 22 年と比較すると男性 1.72 歳、女性 1.17 歳延伸しました。

※ 平均寿命 0 歳における平均余命(その年の年齢別死亡率で死亡していくとした場合、0 歳の者が生きることとなる平均年数)(参考:総務省統計局ホームページ)

健康寿命 人の寿命において「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」(参考:厚生労働省ホームページ)

基本的な方向:②病気を予防する

# がん

## (1) 目標値と評価

	評価項目	策定時 H24(2012)年	目標値	中間値 H29(2017)年	評価	修正目標値 R5(2023)年
1	市民のためのがん予防 6 か条を知っている人の割合の増加	—	50%	3.2%	E	—
2	【新規】がん検診を受けている他に、がん予防のために心がけていることがある人の割合の増加	—	—	—	—	50%
2	各種がん検診の受診率の増加					
	胃がん検診	37.9%	40%	33.3%	D	—
	大腸がん検診	50.1%	55%	49.7%	C	—
	肺がん検診	45.2%	50%	71.8%	A	—
	子宮頸がん検診	27.3%	30%	26.1%	C	—
	乳がん検診	33.5%	40%	33.4%	C	—

- ・「市民のためのがん予防 6 か条」を内容も含めて知っている人は、目標値を大きく下回る低い割合でした。
- ・がん検診受診率では、平成 26(2014)年度から結核検診が肺がん検診に含まれたため、大幅な受診率増加となり、肺がん検診のみ目標達成となりました。大腸、乳、子宮頸がん検診は横ばい、胃がん検診はやや減少傾向です。

## (2) 現状と課題

- ・「市民のためのがん予防 6 か条」は、がん検診の案内にチラシを同封したり、健康まつり等のイベントや市民の友での周知を図ってきましたが、まだ十分に認知されていない状況です。さまざまな機会をとらえて情報発信していきます。
- ・国と同様、村山市でもがんは死亡原因の第一位です。一次予防(がんにならないための取り組み)は、普段の生活から予防の意識を持つことが大切です。そのためにも「市民のためのがん予防 6 か条」が認知され、活用されることが重要です。がん予防を実践する人を増やすために、みんなの実践指針の一部を変更し、新たに評価項目及び目標値を設定しました。
- ・平成 28(2016)年 6 月から、18 歳以上の市民を対象に健康づくりを応援する健康マイレージ事業が始まりました。各種がん検診の受診や、「市民のためのがん予防 6 か条」を読んでもらうことでポイントを獲得できるよう設定しています。健康なうちから楽しんで取り組んでもらえるよう、がん対策を後押ししていきます。

## 各種がん検診についての市の取組み

	法定の 対象年齢	H24(2012)年度	H27(2015)年度	H28(2016)年度
大腸がん検診	40歳以上	対象年齢を 35歳以上に 拡充	対象年齢を 30歳以上に 拡充	日曜日の 特定健診、 大腸・肺・胃がん 検診開始
肺がん検診	40歳以上			
胃がん検診	40歳以上			
乳がん検診	40歳以上 (女性)			土曜日の レディース検診・ 女性ドック開始
子宮頸がん検診	20歳以上 (女性)			

### (3) みんなの実践指針

【一部修正】 ❁「市民のためのがん予防6か条」を知り、がん予防を実践しよう  
❁がん検診を受けよう

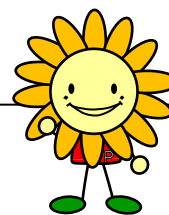
### (4) 具体的な取り組み

#### ❖ 市民一人ひとりの取り組み

- ・「市民のためのがん予防6か条」を知り、一つでも多く実践する
- ・毎年がん検診を受ける

#### ❖ 地域・行政の取り組み

- ・「市民のためのがん予防6か条」の普及・推進
- ・がん検診を受診しやすい環境の整備
- ・禁煙への支援と教育現場における喫煙防止教育の推進



### ～～市民のための がん予防6か条～～

喫煙: たばこは吸わない。他人のたばこの煙をできるだけ避ける。

飲酒: 飲むなら、節度ある飲酒をする。

食事: 食事は偏らずバランスよくとる。

\* 塩蔵食品、食塩の摂取は最小限にする。

\* 野菜や果物不足にならない。

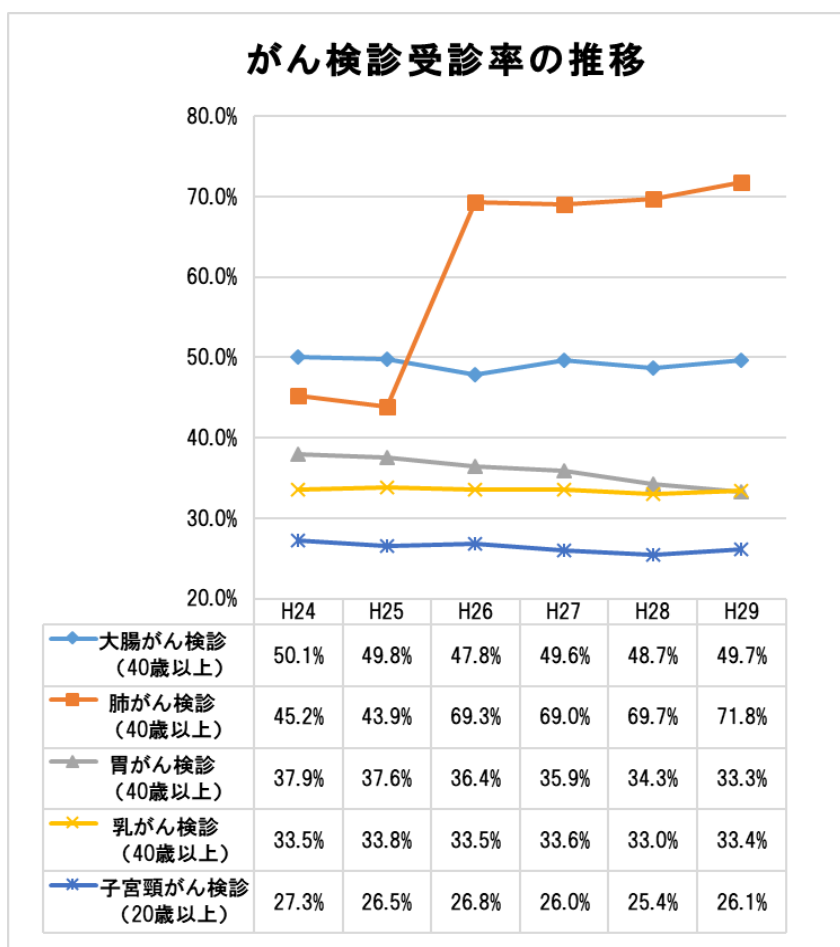
\* 飲食物を熱い状態でとらない。

身体活動: 日常生活を活動的に過ごす。

体形: 成人期での体重を適正な範囲に維持する(太りすぎない、やせすぎない)

感染: 肝炎ウイルス感染の有無を知り、感染している場合はその治療の措置をとる。

参考: 「日本人のためのがん予防法」(厚生労働省: 健康日本 21(第2次) 参考資料スライド集より)



資料) がん検診成績表

※肺がん検診の受診率について

平成26年度から65歳以上の結核検診が肺がん検診相当に精度向上し、結核検診受診数と従来の肺がん検診受診数を合わせた数が肺がん検診受診数として計上されることとなったため、平成26年度からの肺がん検診受診率に大幅な増加がみられた。

### 平成29年度 がん検診で発見されたがん確診者 (H30.6.30 現在)

	胃がん検診	大腸がん検診	肺がん検診	子宮頸がん検診	乳がん検診
受診者 30～39歳(再掲)	2,515人 (75人)	3,967人 (132人)	4,558人 (138人)	1,802人 (154人※)	1,877人
がん確診者 30～39歳(再掲)	5人 (0人)	3人 (0人)	6人 (0人)	2人 (2人※)	4人

参考) 平成29年度がん検診成績表  
平成30年度保健課事業概要より  
※子宮頸がん検診は20～39歳を再掲

基本的な方向:②病気を予防する

## 循環器疾患・糖尿病

### (1) 目標値と評価

	評価項目	策定時 H24(2012)年	目標値	中間値 H29(2017)年	評価	修正目標値 R5(2023)年
1	特定健診でBMI 18.5 以上 25 未満(※1)の割合の増加	68.7%	72%	65.9%	D	—
2	特定健診でメタボリックシンドローム(※2)該当者の割合の減少(予備群含む)	23.5%	21.5%	24.9%	D	—

- ・適正体重(特定健診でBMI 18.5 以上 25 未満)の方の割合は減少となりました。
- ・メタボリックシンドローム該当者の割合はやや増加となりました。

### (2) 現状と課題

- ・健診受診者のうち、特定保健指導の対象となる割合はやや減少傾向である一方、特定保健指導実施率は平成 24(2012)年度と比べて増加していますが、受診者全体のメタボリックシンドローム該当者割合減少までには至りませんでした。
- ・生活習慣病、特に循環器疾患・糖尿病の予防には体重管理がとても大切です。適正な体重を維持し、健康的な生活習慣を身につけてもらうためにも、情報の発信や環境を整備し、健康づくりに取り組む方への支援を手厚くサポートしていきます。
- ・腎臓病、糖尿病対策については、地域の医療機関と連携し、受診勧奨や教室の開催等、一人ひとりに合わせた支援を実施していきます。
- ・特定健康診査と特定保健指導については、第 3 期村山市特定健康診査等実施計画(※3)でも目標設定と評価をしており、連携して事業に取り組んでまいります。

---

※1	BMI(体格指数)	身長と体重から算出される肥満の度合いを判定する数値 BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m) 基準値: 18.5 以上 25 未満
※2	メタボリックシンドローム	内臓肥満に高血圧・高血糖・脂質異常が組み合わさり、心臓病や脳卒中等の動脈硬化性疾患を招きやすい病態
※3	第 3 期村山市特定健康診査等実施計画	特定健康診査及び特定保健指導の適切かつ有効な実施を図るための計画

(3) みんなの実践指針

- ※ **適正体重を目指そう**
- ※ **毎年健診を受け、自分の健康状態を確認しよう**

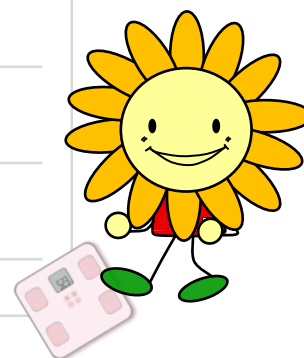
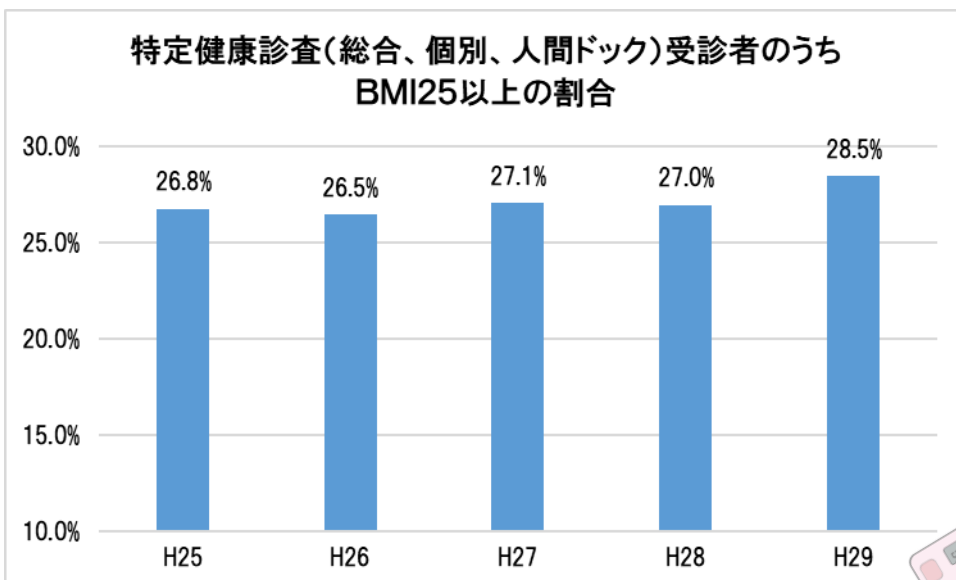
(4) 具体的な取り組み

❖ 市民一人ひとりの取り組み

- ・毎年健診(検診)を受け、自分の健康状態を知る
- ・正しい生活習慣を身につける

❖ 地域・行政の取り組み

- ・循環器疾患・糖尿病に関する情報提供
- ・特定健診・特定保健指導の推進



**特定保健指導 実施状況**

年度	積極的支援対象者	動機付け支援対象者	対象者合計	特定保健指導実施率	メタボリックシンドローム基準該当	メタボリックシンドローム予備群該当
H27	66人	175人	241人	46.9%	341人 (14.0%)	228人 (9.3%)
H28	71人	165人	236人	44.9%	366人 (15.4%)	233人 (9.8%)
H29	60人	166人	226人	52.7%	340人 (15.4%)	204人 (9.3%)

資料:法定報告

## 村山市健康マイレージ「みんなでハッピーレージ事業」

「みんなでハッピーレージ事業」は市民の皆さんの健康づくりを応援する取り組みとして、平成28年6月からスタートしました。

### むらやまハッピーカード

健康的な生活習慣の目標を立て、実践してポイントを獲得！

目標の設定 (生活習慣の目標を記入)	ポイント
_____	5
コツコツ目標実践してポイント獲得 (目標を実践した日を記録しましょう)	1日あたり 1
/ / / / / / / /	ポイントの合計
/ / / / / / / /	
/ / / / / / / /	
/ / / / / / / /	
/ / / / / / / /	
/ / / / / / / /	

名前: \_\_\_\_\_

あなたもわたしもみんなでハッピーレージ事業

発行日: \_\_\_\_\_年 \_\_\_\_\_月 \_\_\_\_\_日 No. \_\_\_\_\_

各種健診(検診)を受けたら日にちを記入しましょう

種類	受診日	ポイント
人間ドック	月 日	50
健康診査	月 日	20
胃がん検診	月 日	5
大腸がん検診	月 日	5
肺がん検診	月 日	5
子宮頸がん検診	月 日	5
乳がん検診	月 日	5
歯周疾患検診	月 日	20

職場や個人で受けた健診(検診)も含まれます。

下記の健康づくりを実践してポイント獲得！ 村山市が開催する健康づくりイベント等にも参加してポイントを獲得しよう！

日付	健康むらやま21計画がすすめる健康づくりへの取り組み	ポイント	日付	参加した健康づくりイベントや講座名 (日にちと事業名等を記入しましょう)	ポイント
月 日 (曜日)	健診結果が異常なし (保健課での確認が必要です)	10	月 日	健康まつり	10
月 日・日	1日で野菜を350g以上食べた (2日以上)	10	月 日	献血	10
月 日	昨日より10分多く歩いた	10	月 日		10
月 日	「がん予防6か条」を読んだ	5	月 日		10
月 日	「こころの体温計」を利用した (村山市のホームページから利用できます)	5	月 日		10
月 日・日	歯間ブラシやフロス(糸ようじ)などを使って口腔ケアをした (2日以上)	5	月 日		10
月 日・日	週2日の休肝日に挑戦した	5			
月 日～日	禁煙を3日間続けた*	5			
月 日～日	禁煙を3か月間続けた*	10			

この他、ポイントを獲得できるイベントや講座については右ページをご覧ください。

ポイント合計 \_\_\_\_\_ Pポイント

【保健課記入欄】 確認者 \_\_\_\_\_

応募  寄付(申請書提出)

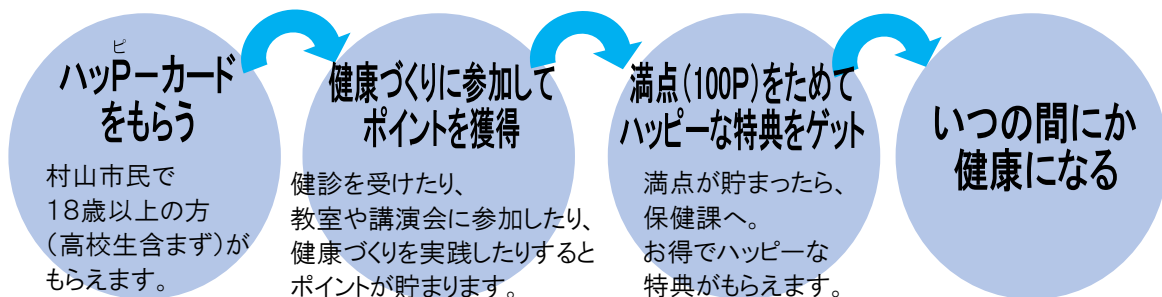
村山市健康づくりのキャラクター

「みんなでハッピーレージ事業」とは？

市民の皆さんが健康づくりに興味を持ち、楽しく自主的に行えるよう毎日の健康づくりをポイント化する事業です。運動や生活習慣の改善、健診の受診などの健康づくりに取り組むとポイントが貯まります。

ポイントが満点になると県内協力店のサービスが受けられる他、ぽっぴータオルのプレゼントがあります。さらに、特別記念品への応募、または市内小中学校への寄付が出来ます。

対象は村山市にお住まいの18歳以上の方となります。





基本的な方向:②病気を予防する

## COPD（慢性閉塞性肺疾患）

### (1) 目標値と評価

	評価項目	策定時 H24(2012)年	目標値	中間値 H29(2017)年	評価	修正目標値 R5(2023)年
1	COPD を知っている人の割合の増加 全体	参考値 国 25%	80%	11.2%	E	—

・COPD を内容も含めて知っているという人は全体で 11.2%、聞いたことはあるが内容は知らないという人を含めても 40.5%と目標には達しませんでした。

### (2) 現状と課題

- ・COPD を内容も含めて知っているという割合は性年代別にみても、あまり差や傾向がなく、市民全体に周知が必要な状況です。
- ・市では、平成 28(2016)年度に村山市医師会の協力のもと、山形大学医学部附属病院の医師を講師に招き「STOP! THE COPD」と題して COPD に関する講演会を開催しました。また、平成 28(2016)～平成 29(2017)年度の 2 年間、「COPD(肺気腫・慢性気管支炎)質問票」を特定健診の間診票に同封して COPD に関する調査を実施し、自己チェックができる取り組みをしました。この調査の結果、村山市でも COPD が疑われる人が約 8%と全国と同程度(※)いることが分かりました。
- ・COPDを『身近にある怖い病気』であるとともに『かかりやすい病気』であることに関心を持ってもらえるよう、今後も禁煙支援・防煙対策と一緒に取り組む必要があります。

### (3) みんなの実践指針

#### ※COPDを知ろう

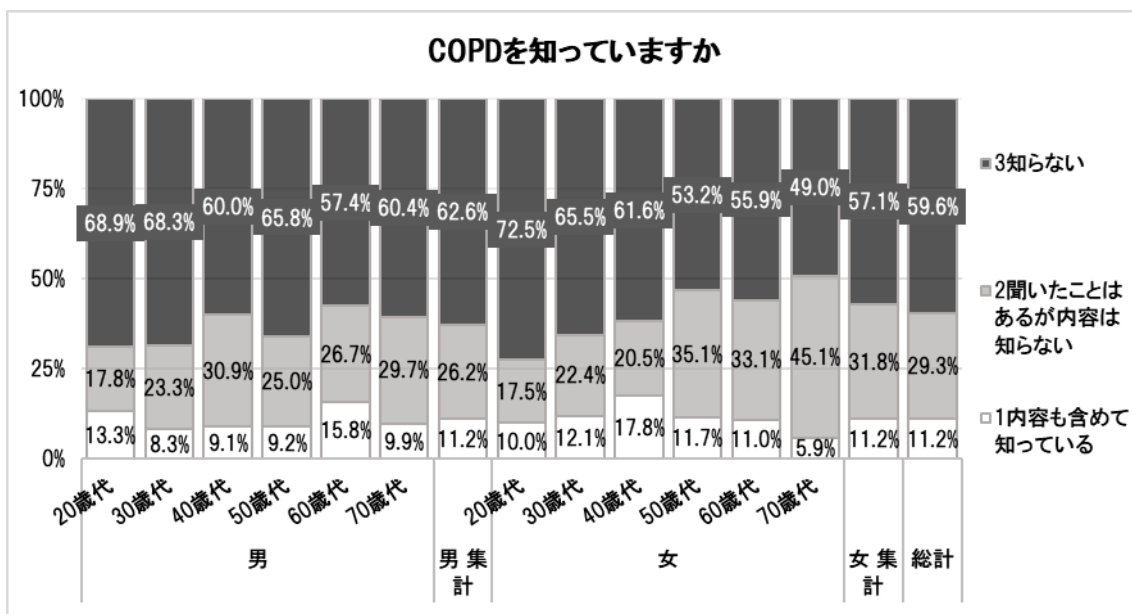
### (4) 具体的な取り組み

#### ❖ 市民一人ひとりの取り組み

- ・禁煙に取り組む
- ・家族に禁煙を勧める
- ・COPD について知る

#### ❖ 地域・行政の取り組み

- ・喫煙習慣がもたらす COPD やがんなどの健康被害についての正しい知識の普及
- ・教育現場での喫煙防止教育の実践

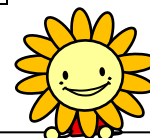


### COPD(肺気腫・慢性気管支炎)質問票 調査結果

	平成 28 年度	平成 29 年度
調査票事前配布数	6,407	6,126
回収数	2,837	2,492
回収率	44.3%	40.7%
COPD が疑われる人 (%)	251 (8.8%)	204 (8.2%)

資料:保健課集計

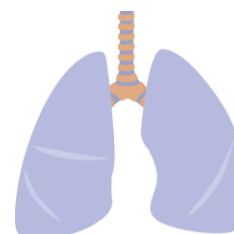
COPD 質問票は、健診問診票に同封し、健診会場で回収。  
COPD が疑われるのは質問票で 5 点以上(60 歳未満は 4 点以上)。



#### 【COPDとは】

COPD(慢性閉塞性肺疾患 Chronic Obstructive Pulmonary Disease) :  
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。

COPDの推定患者数は 530 万人以上とも言われる一方、  
病院でCOPDと診断された患者数は約 26 万人と少なく  
まだまだ大多数の患者が未診断、未治療の状況です。



参考:一般社団 GOLD 日本委員会

※ NICE  
(Nippon COPD Epidemiological  
Study),2001

COPD は喫煙者に多く、高齢者ほど増え、40 歳以上全体  
では 8.5%、当時の人口に換算して 530 万人。

基本的な方向:③健康を見守る

## こころの健康

### (1) 目標値と評価

	評価項目	策定時 H24(2012)年	目標値	中間値 H29(2017)年	評価	修正目標値 R5(2023)年
1	ストレスを処理できている人の割合の増加	66.7%	68%	59.2%	D	—
	全体	66.7%	68%	59.2%	D	—
	20歳代男性	59.7%	60%	52.2%	D	—
	40歳代女性	52.2%	55%	40.2%	D	—
2	相談できる人がいる人の割合の増加	71.0%	73%	70.3%	C	—
3	自殺死亡者数の減少	7人 H23(2011)年	減少	4人 H28(2016)年	A	4.4人以下※

※2017～2021年の5年間の平均

- ・ストレスを処理できている人の割合は減少となりました。全体では7.5%の減少となり、男女別でもあまり差がなく減少(男性7.5%減少、女性7.2%減少)していました。年代別では、20～50歳代の働く世代でストレスが処理できない割合が男女ともに高く、特に30～40歳代の子育て期の女性に課題があるという結果でした。
- ・ストレスや悩みがあったときに相談相手がいる人の割合は横ばいでした。相談ができる人がいる人の割合は、男性6割、女性8割と男女差があります。
- ・自殺死亡者数は4人と減少しており、目標達成となりました。後期の目標は「いのち支える村山市自殺対策計画」と整合性をとり、修正目標値を4.4人以下(2017～2021年の5年間の平均値)とします。

### (2) 現状と課題

- ・こころの健康については、悩みを持っている本人やその周囲の人が早期に気づき、相談窓口や専門機関への支援へとつなげていく必要があります。市では平成26(2014)年11月から「こころの体温計(※1)」を市ホームページに導入しました。ストレス度などをセルフチェックでき、相談窓口の紹介もしています。
- ・平成28(2016)年4月から「ぼっぴーるーむ(子育て世代包括支援センター)(※2)」を開設しました。妊娠・出産・子育ての不安や悩みを相談することができ、子育てにかかわるメンタルヘルスの支援も行っています。
- ・地域の人材としてゲートキーパー(※3)養成講座を開催しています。今後も悩んでいる人に気づき、声をかけられる人を増やしていきます。

※1	こころの体温計	携帯電話やパソコンを利用してストレス度などをセルフチェックでき、相談窓口の紹介もしているシステム
※2	ぼっぴーるーむ(子育て世代包括支援センター)	保健師・助産師・管理栄養士等の専門職が妊娠・出産・育児への切れ目ない支援を行い、必要時関係機関との連携を図る。

- ・平成 28(2016)年に国の自殺総合対策大綱が改定され、これを受けて平成 30(2018)年度に市としても「いのち支える村山市自殺対策計画」を策定しました。精神保健としてだけではなく、生きることの包括的な支援として連携し対策を推進していきます。

### (3) みんなの実践指針

※ **こころの SOS に早めに気づこう**

※ **悩みがあったら相談しよう**

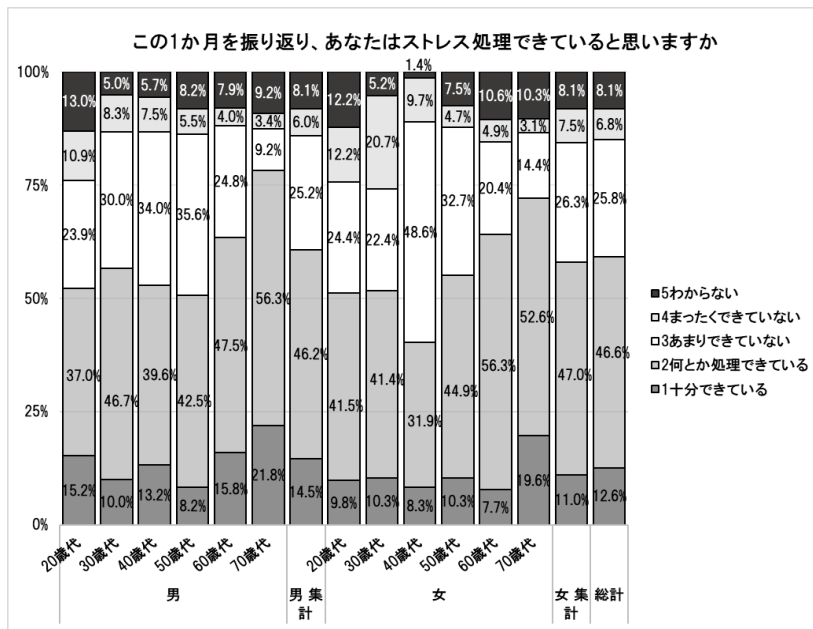
### (4) 具体的な取り組み

#### ❖ 市民一人ひとりの取り組み

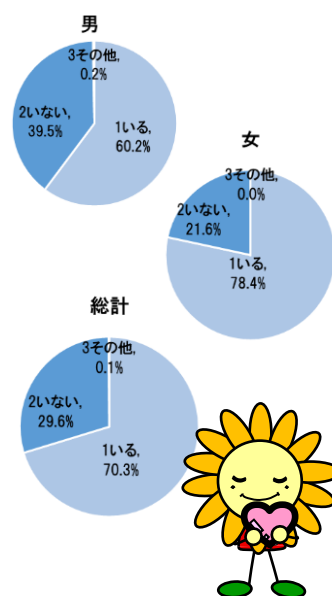
- ・自分に合ったストレス解消法を見つける
- ・心の病気について関心をもち、チェックしてみる(「こころの体温計」の利用)
- ・悩みがあったら、相談機関を利用する

#### ❖ 地域・行政の取り組み

- ・周囲の人に関心をもち、気になる人は専門機関につなぐ
- ・職場におけるメンタルヘルスへの配慮と、「ラインによるケア(※4)」の推進
- ・こころの健康相談の実施など、身近に相談できる場の提供



#### 相談できる人がいますか



※3 ゲートキーパー

ゲートキーパーとは、自殺の危険を示すサインに気づき、適切な対応(悩んでいる人に気づき、声をかけ、必要な支援につなげ、見守る)を図ることができる人のこと。

※4 ラインによるケア

管理監督者が行うケア。日頃の職場環境の把握と改善、部下の相談対応を行うこと。

基本的な方向:③健康を見守る

## 次世代の健康

### (1) 目標値と評価

	評価項目	策定時 H24(2012)年	目標値	中間値 H29(2017)年	評価	修正目標値 R5(2023)年
1	適正体重(身体測定で標準)の子どもの割合の増加					
	小学3年男子	91.2%	95%	90.4%	D	—
	女子	86.3%	90%	91.8%	A	—
	中学2年男子	83.3%	90%	89.6%	B	—
	女子	88.6%	90%	87.8%	D	—
2	毎日朝ごはんを食べる子どもの割合の増加					
	中学2年	83.7%	95%	—	E	—
3	むし歯のない子どもの割合の増加					
	3歳児	75.3%	80%	85.4%	A	—
	小学6年	58.1%	70%	65.2%	B	—
4	よく噛んで食べる3歳児の割合の増加	86.0%	90%	89.2%	B	—

- ・適正体重の子どもの割合は、小学校3年女子は目標達成、中学校2年男子は目標には達成しませんでした。一方、小学校3年男子、中学校2年女子は適正体重の割合が増加となりました。一方、小学校3年男子、中学校2年女子は適正体重の割合が減少しました。
- ・中学校2年生の毎日朝ごはんを食べる子どもの割合については、中間評価ではアンケートを実施しませんでした。
- ・むし歯のない子どもの割合は、3歳児は増加し目標達成となりました。小学6年生は、目標値まで達成しませんでしたが増加しました。
- ・よく噛んで食べる3歳児の割合は目標値まで達成しませんでしたが増加しました。

### (2) 現状と課題

- ・小学校3年、中学校2年ともに女子の痩せの割合が増加しました。全国でも痩せは増加傾向にあります。食事はよく噛むこと、3食しっかり食べることが基本です。食事の大切さや噛むことの重要性を離乳食の時期から健診などの機会をとらえて継続的に啓発していく必要があります。
- ・肥満割合では、小学校3年男子、中学校2年男女でやや増加しました。適正体重を保つためには、バランスの良い食事や規則正しい生活習慣の他、運動習慣を持つことも重要です。「子供・若者白書(内閣府)」では『幼児期に外で体を動かす遊びをしていた頻度が高いほど、小学校入学後の運動・スポーツ実施状況及び体力も高い』と示されています。以前からゲームの普及などによって体を動かす機会の減少が指摘されていますが、早い時期から外遊び

等を通して体を動かす習慣づけを意識することが大切です。

- ・平成 29(2017)年度の 3 歳児健診のフッ素塗布率は 92.4%、小学校のフッ素洗口の実施率は 100%と高い実施率となっています。市では、家庭でのむし歯予防に活かしていけるよう乳幼児健診時期からの歯科指導を継続していきます。
- ・平成 27(2015)年度からは、がん予防の観点から、また、より自分の体の状態を知ってもらい将来も健康な生活が送れるよう、中学 2 年生を対象にピロリ抗体検査と除菌治療を無料で実施しています。

### (3) みんなの実践指針

#### ※子どもころから健康的な生活習慣を身につけよう

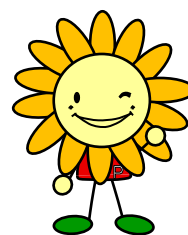
#### (4) 具体的な取り組み

##### ◆市民一人ひとりの取り組み

- ・早寝、早起きを心がけ、家族みんなが朝ごはんを食べる
- ・よく噛んで食べ、食後の歯みがきを実践する
- ・健康的な生活習慣について親子で学び、実践する

##### ◆地域・行政の取り組み

- ・健康的な生活習慣の確立と食育の推進
- ・「早寝・早起き・朝ごはん」の推進
- ・乳幼児健診や子ども対象の教室等で、親や家族も視野に入れた健康教育の推進



### 肥満度からみた体型

資料: 発育の実態 (H24・29 年)

	H24 年度					H29 年度				
	やせ	標準	軽度肥満	中等度肥満	高度肥満	やせ	標準	軽度肥満	中等度肥満	高度肥満
小3男	0.0%	91.2%	3.9%	3.9%	1.0%	0.0%	90.4%	4.3%	2.1%	3.2%
小3女	0.0%	86.3%	10.8%	1.0%	2.0%	2.4%	91.8%	3.5%	2.4%	0.0%
中2男	7.9%	83.3%	4.4%	2.6%	1.8%	0.0%	89.6%	4.2%	6.3%	0.0%
中2女	2.6%	88.6%	2.6%	4.4%	1.8%	3.1%	87.8%	6.1%	1.0%	2.0%

#### 村山市中学生ピロリ抗体測定について

近年、胃がんの発生とヘリコバクター・ピロリ(ピロリ菌)の保有が関連付けられています。そのため、胃がんの発生を減らすには、ピロリ菌の除菌を感染早期の段階で実施した方がよいと考えられており、中学生の除菌についても言及されています。

村山市では平成 27 年度からピロリ抗体検査及び除菌治療費用の助成が開始されました。治療については、村山市医師会と連携して行っています。

基本的な方向:③健康を見守る

## 高齢者の健康

### (1) 目標値と評価

	評価項目	策定時 H24(2012年)	目標値	中間値 H29(2017)年	評価	修正目標値 R5(2023)年
1	健康のために、しっかり食べ積極的に体を動かすことを心がけている高齢者の割合の増加 60～70歳代	—	75%	60.2%	E	—
2	ロコモティブシンドロームを知っている人の割合の増加	参考値 国 17.3%	80%	10.7%	D	—

- ・健康のために、しっかり食べ積極的に体を動かすことを心がけている高齢者（60～70歳代）の割合は60.2%でした。男女差はあまりなく、60歳代よりも70歳代のほうが心がけている割合が多いという結果でした。
- ・ロコモティブシンドローム（※1）については、内容も含めて知っている割合が10.7%と低く、知らないと答えた割合が53.9%と半数を超えました。

### (2) 現状と課題

- ・高齢者の健康には、低栄養予防とロコモティブシンドローム予防が重要です。高齢者は加齢や疾患により筋力が衰えた状態「サルコペニア（※2）」になりやすく、そこから生活機能が衰えた状態「フレイル（※3）」になり、要介護状態へと至ります。そうならないためには何でもおいしくしっかり食べること、運動をしたり日常生活を活動的に過ごすことが望まれます。
- ・運動習慣を持っている人の割合は国や県よりも低い状況です。高齢になってから介護予防として始めるのではなく、若い世代のうちから健康増進として進めていく必要があります。ロコモティブシンドロームも年齢を限らず、まずは市民全体に認知度を高めていくことが大切です。

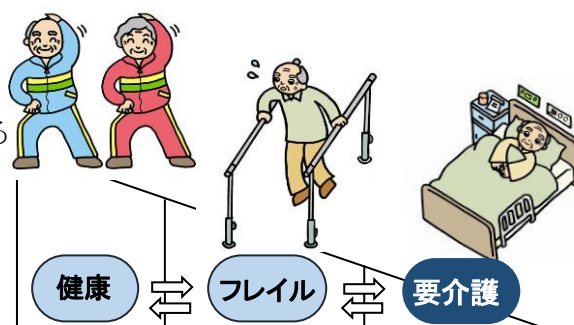
### (3) みんなの実践指針

#### ※しっかり食べてしっかり動こう

#### (4) 具体的な取り組み

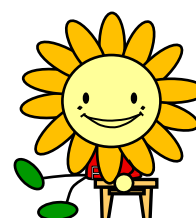
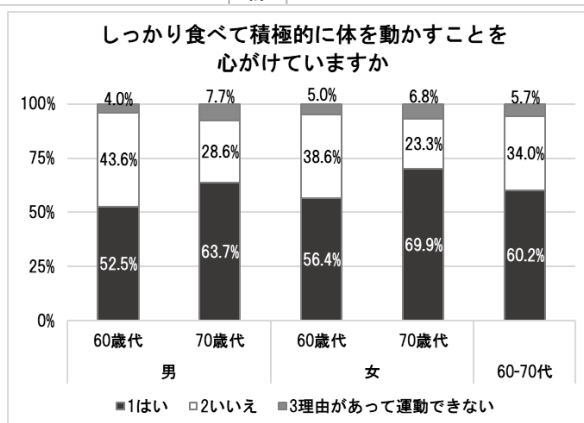
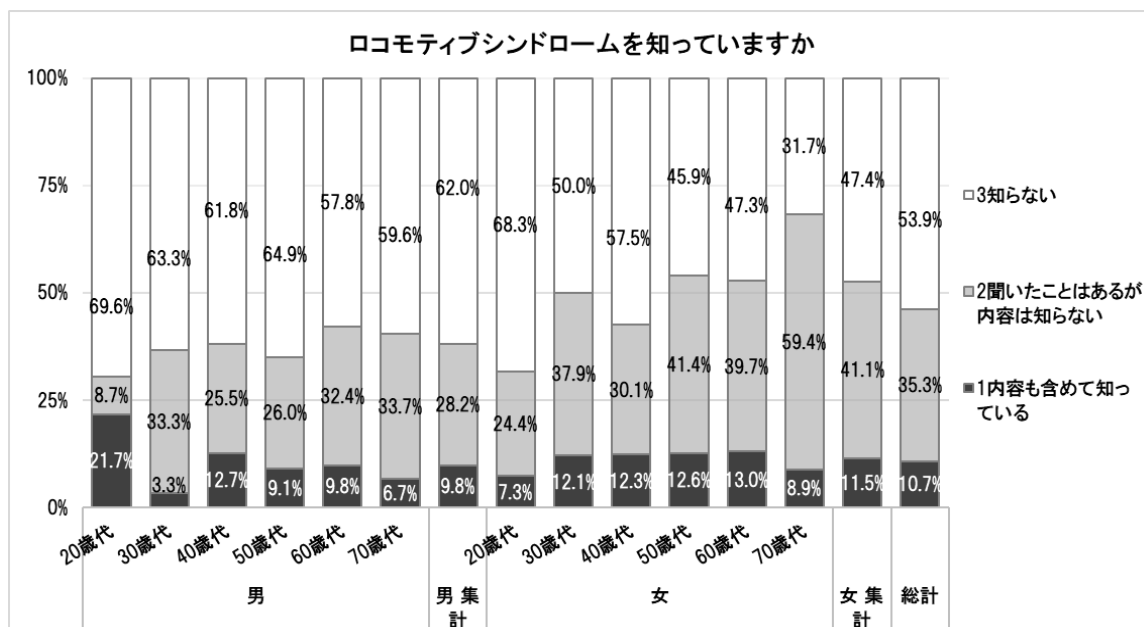
##### ❖ 市民一人ひとりの取り組み

- ・季節の食材を取り入れ、バランスも考えてしっかり食べる
- ・日常生活を活動的に過ごし、しっかり動く
- ・定期的に歯科検診を受け、よく噛んで食べる
- ・健康づくり教室や地域行事に参加する



❖ 地域・行政の取り組み

- ・「ロコモティブシンドローム」「サルコペニア」「フレイル」予防の普及・啓発
- ・働き盛りの世代に対し、適切な運動習慣を持つための場の提供と意識づけ



- ※1 ロコモティブシンドローム(運動器症候群) 骨、関節、筋肉などが衰えて1人で立ったり歩いたりすることが困難になること、あるいはそうなる可能性が高い状態のこと。ロコモティブシンドロームが進むと、寝たきりになったり、介護が必要になる。  
(参考:健康日本 21(第二次))
- ※2 サルコペニア 筋肉の量が減少していく現象のこと。高齢者の活動能力の低下の大きな原因のひとつ。25~30歳頃から進行が始まり生涯を通して進行する。(参考:厚生労働省 生活習慣予防のための健康情報サイト)
- ※3 フレイル 年をとって心身の活力(筋力、認知機能、社会とのつながりなど)が低下した状態。(参考:東京大学高齢社会総合研究機構)



基本的な方向:④地域で支える

## 地域で支える

### (1) 目標値と評価

	評価項目	策定時 H24(2012)年	目標値	中間値 H29(2017)年	評価	修正目標値 R5(2023)年
1	地域での健康づくり・まちづくりに参加したい人の割合の増加	63.8%	70%	58.5%	D	—
2	普段から近所づきあいは大切だと思う人の割合の増加	—	50%	90.1%	A	93%

- ・地域で行われる健康づくりなどの活動に参加したいと答えた人は 5.3%減少しました。
- ・性別年齢別にみると、「地域での活動は大切であり参加したい」「つきあいであれば参加したい」と答えた割合は、男性では20歳代が低く(37.0%)、30歳代以上になると50%を超えています。女性では20～40代が低く、50歳代以上から60%を超えます。
- ・普段から近所づきあいは大切だと思う人が90.1%と高い割合でした。

### (2) 現状と課題

- ・市民健康調査の自由記載欄からは、20～50歳代に手軽に行けるスポーツジムや運動できる施設などの要望が多くみられ、60～70歳代では健康教室の開催や公民館などの身近な場所を利用して軽い体操などができる機会づくりの要望が多くみられました。
- ・健康教室については、多くの人に関心を持ってもらえるよう、社会の流れに沿った内容や地域性に合わせた内容、そのときの流行のテーマを取り入れて実施していく必要があります。
- ・個々の考え方やライフスタイルが多様化し、健康志向が高まる中にも一定の無関心層がいます。近所づきあいが大切だと答えた割合が多かったことから、健康づくりを前面に押し出すものだけではなく、近所づきあいの延長やまちづくりの一環に健康づくりが含まれているような取り組みができれば理想的です。
- ・健康づくりの担い手として大きな役割を持つ保健委員会や食生活改善推進員連絡協議会、まちづくり協議会等の地域組織を支援・連携し、地域のなかでの健康づくりを推進してまいります。

### (3) みんなの実践指針

❖ **みんなで支えあい健康づくりに取り組もう**

#### (4) 具体的な取り組み

##### ❖ 市民一人ひとりの取り組み

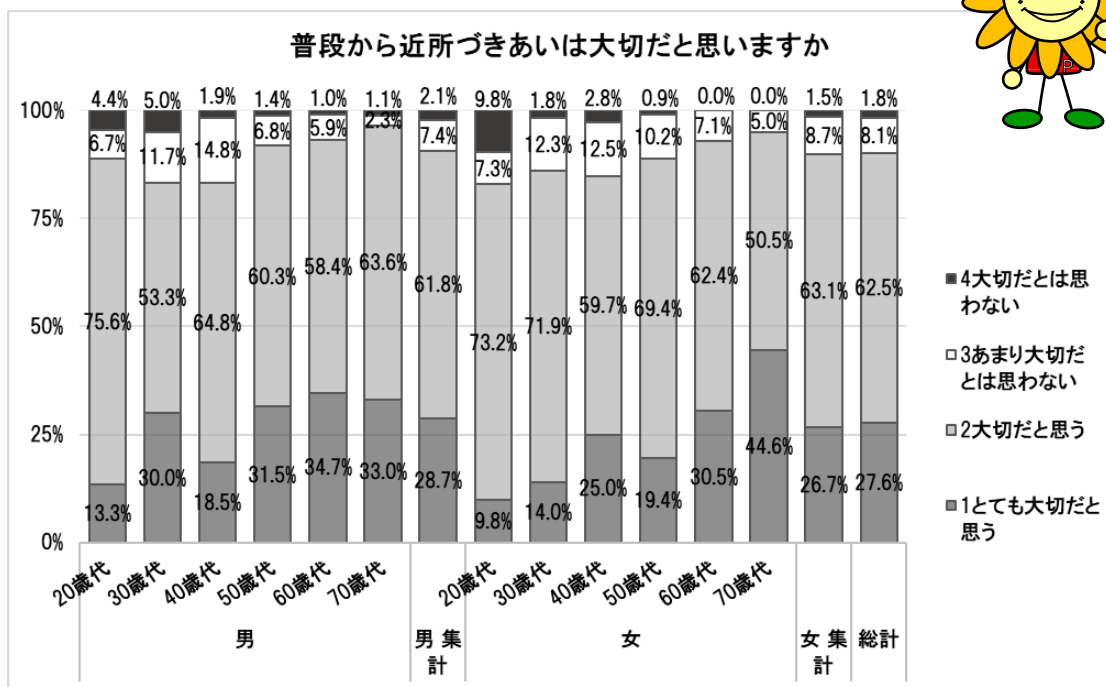
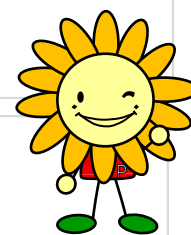
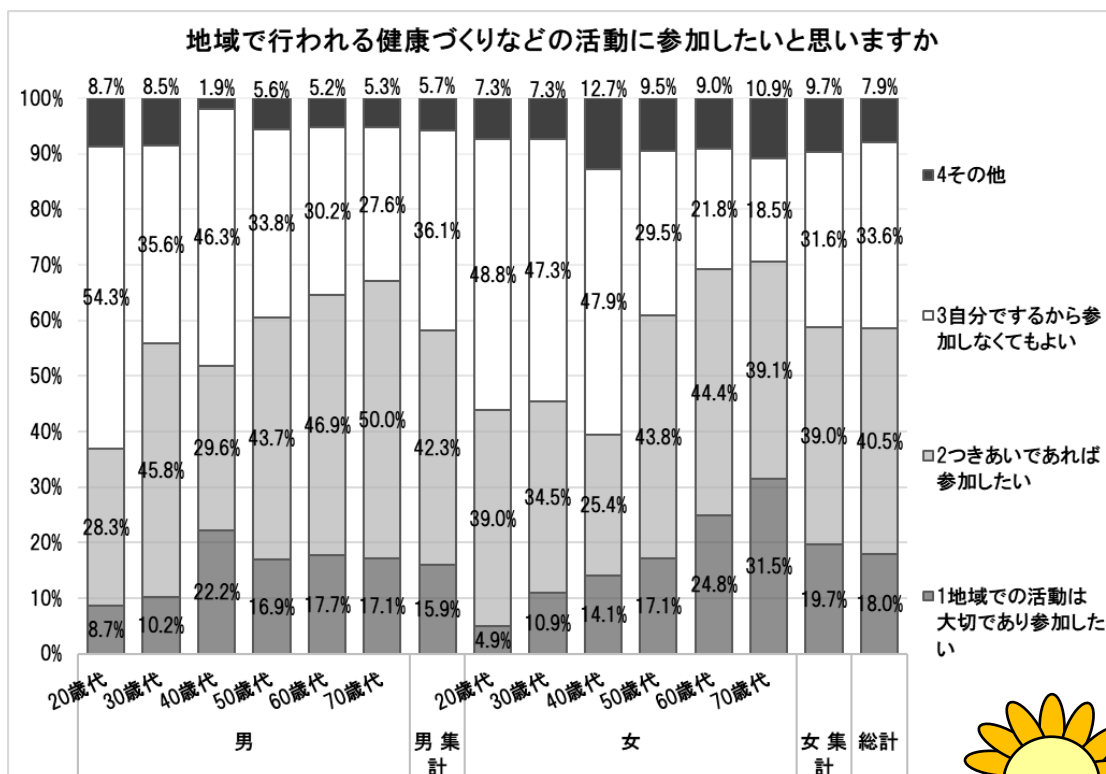
- ・笑顔であいさつする
- ・近所づきあいを大切にする



・地域の行事に参加する

❖ 地域・行政の取り組み

- ・世代間交流ができるイベントの開催
- ・地域の伝統行事の継承
- ・各地域まちづくり協議会等との連携
- ・健康づくりを通じた仲間づくりの支援



基本的な方向:⑤みんなで取り組む

## 栄養・食生活

### (1) 目標値と評価

	評価項目	策定時 H24(2012)年	目標値	中間値 H29(2017)年	評価	修正目標値 R5(2023)年
1	毎日朝ごはんを食べる人(若い世代)の割合の増加					
	20歳代男性	60.3%	65%	39.1%	D	—
	20歳代女性	66.0%	70%	48.8%	D	—
	30歳代男性	51.4%	60%	55.0%	B	—
2	うす味料理実行者の割合の増加					
	男性	26.7%	50%	29.1%	B	—
	女性	41.4%	60%	47.2%	B	—
3	毎日野菜を食べる人の割合の増加	68.8%	80%	61.9%	D	—
4	定食型食事を1日2回以上食べる人の割合の増加					
	男性	—	45%	69.5%	A	70%
	女性	—	45%	76.6%	A	80%

- ・毎日朝ごはんを食べる全体の割合は 79.5%で策定時(85.7%)よりも減少しました。また、20歳代は男女ともに減少しました。30歳代男性は目標までは達成しませんでしたでしたが、増加しました。
- ・うす味料理実行者の割合は、男女ともに目標までは達成しませんでしたでしたが、増加しました。
- ・毎日野菜を食べる人の割合は減少しました。
- ・定食型食事を1日2回以上食べる人の割合は男女ともに増加し、目標を達成しました。さらなる割合増加を目指し、修正目標値を男性70%、女性80%とします。

### (2) 現状と課題

- ・各世代の朝食欠食率(「ほとんど食べない」と回答)をみると、20歳代男女、30歳代男性が2割以上と多い結果となりました。全世代で朝食を食べない理由としては、「時間がない」「食べたくない」等の項目が多く、生活リズムが夜型になっていることや仕事により生活リズムが不規則になっていることが要因として考えられます。
- ・小学校2年生、中学校3年生女子の痩せが増えたこと(「次世代の健康」参照)や、若年層の女性の朝食を食べている人が少ないという結果から、若い世代の女性にバランスよく3食しっかり食べることを意識してもらう必要があります。
- ・平成28(2016)年度には食生活改善推進員連絡協議会の活動で保育園児とその保護者を対象にした料理教室を行いました。サロン等の出前講座に加えて、食改の活動や乳幼児健診などを機会に働き世代にも周知を図ります。食事バランスガイドの周知と、野菜摂取量・うす味料理(減塩の工夫)についての知識普及も行っていきます。

(3) みんなの実践指針

- ※朝ごはんを食べよう
- ※うす味でおいしく食べよう
- ※一日野菜5皿食べよう
- ※主食、主菜、副菜をそろえよう(定食型食事)

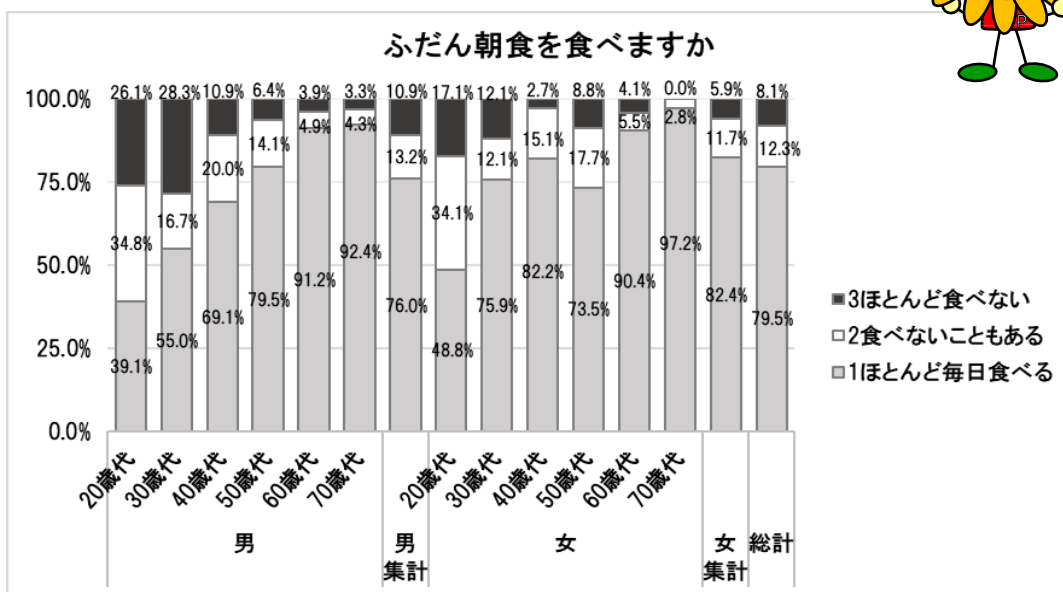
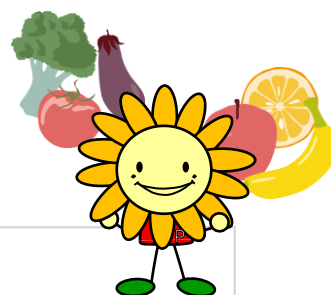
(4) 具体的な取り組み

❖ 市民一人ひとりの取り組み

- ・早寝・早起きを心がけ、毎日朝ごはんを食べる
- ・1日 350g の野菜を食べる(1日5皿の野菜料理)
- ・減塩の工夫を学び、実践する
- ・1日2回以上「定食型の食事」を食べる

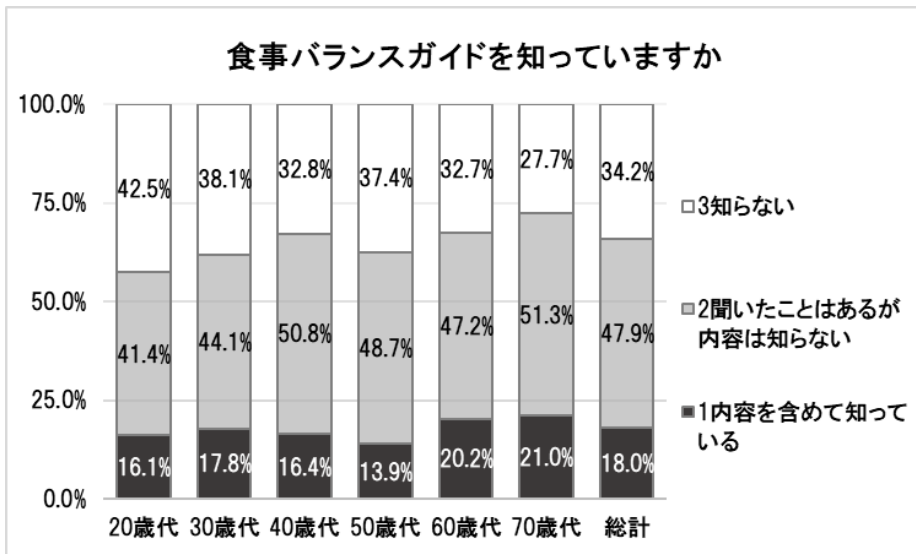
❖ 地域・行政の取り組み

- ・地域組織(食生活改善推進員など)を通じた食育の推進と減塩運動
- ・各種健康教育等による知識の普及
- ・保育施設や教育現場での食育の推進
- ・市内飲食店との連携による野菜摂取の推進



朝食欠食率の比較

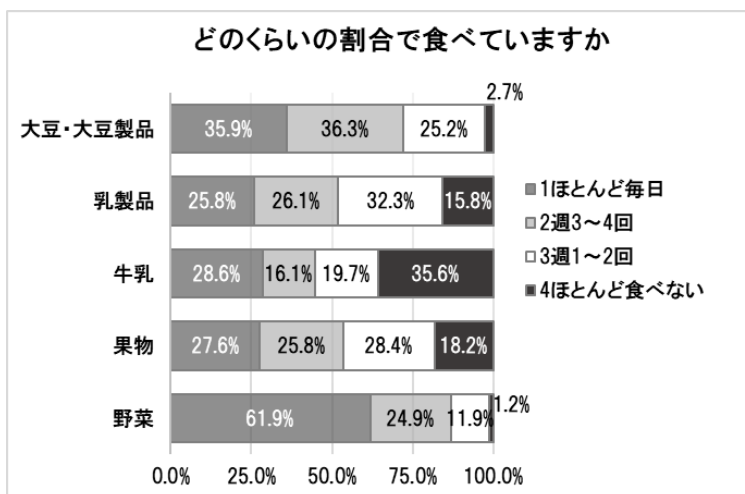
	朝食欠食率(男性)						朝食欠食率(女性)					
	20代	30代	40代	50代	60代	70代	20代	30代	40代	50代	60代	70代
H24	17.5%	13.5%	7.5%	7.4%	2.8%	1.6%	11.3%	3.9%	1.4%	2.9%	1.0%	1.6%
H30	26.1%	28.3%	10.9%	6.4%	3.9%	3.3%	17.1%	12.1%	2.7%	8.8%	4.1%	0.0%



### 【食事バランスガイドとは？】



バランスの良い食事を「コマ」のイラストで示し、「何を」「どれだけ」食べればよいのか、その具体的な内容や分量が主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物といった5つの区分に分類されています。



色が濃い野菜(緑黄色野菜)

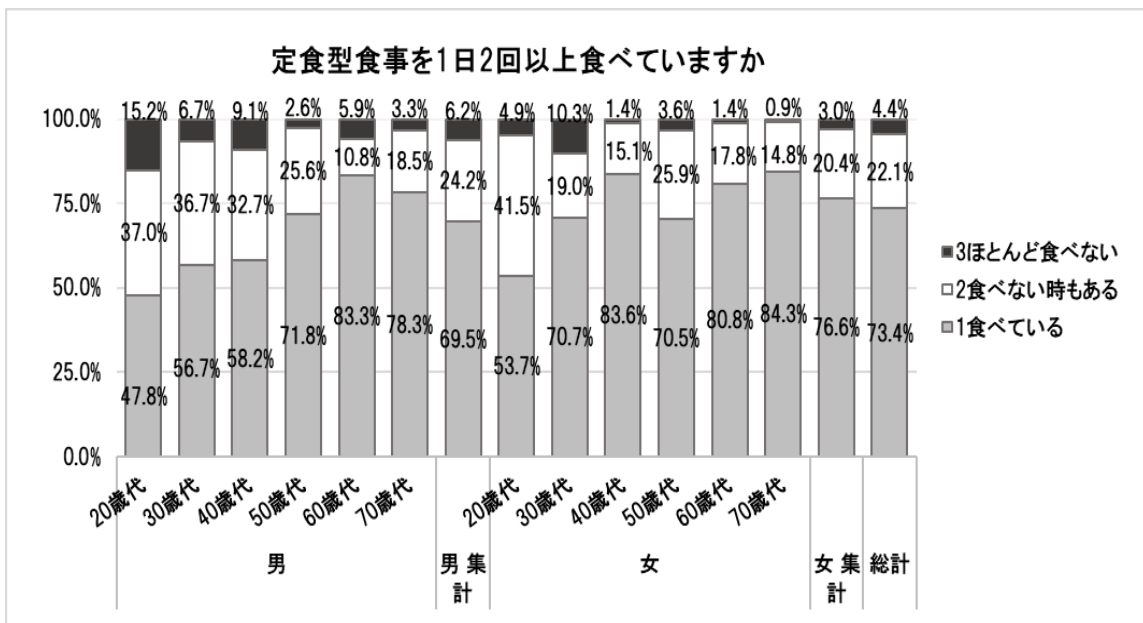
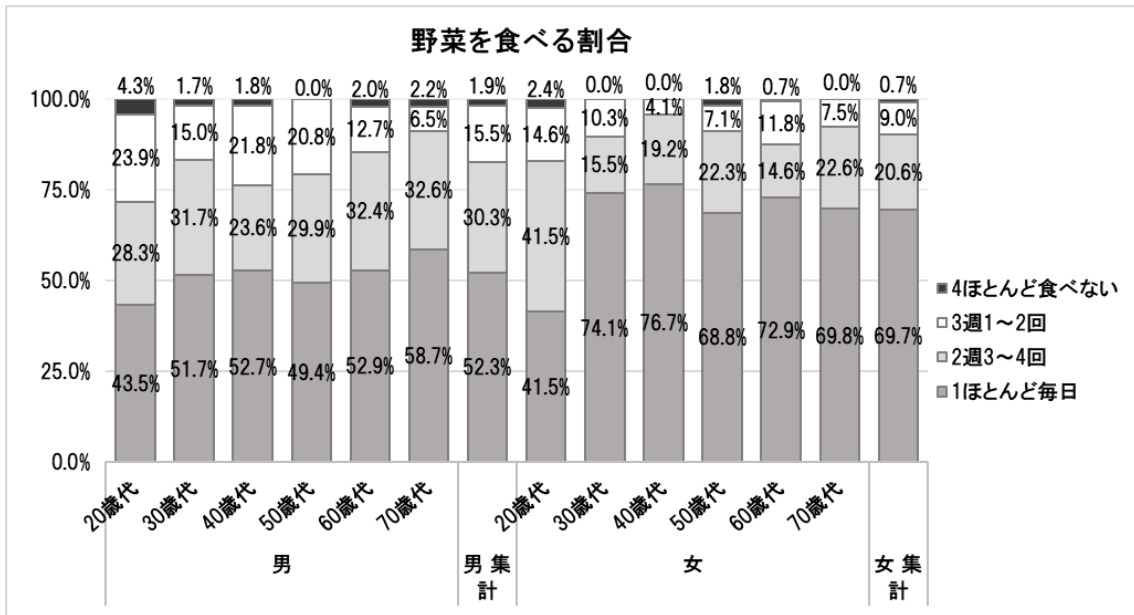
120g以上(約2皿分)

色が薄い野菜(淡色野菜)

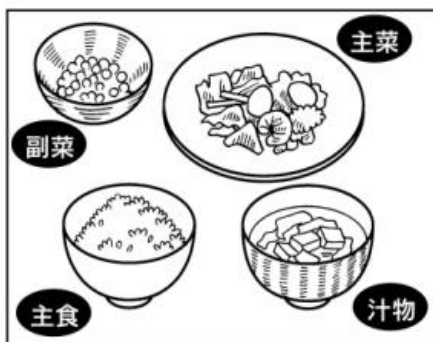
230g以上(約3皿分)

### 【1日分の野菜摂取量の目安】





#### 【定食型食事の参考】



**主食**→ごはんやパンなど、おもにエネルギーのもとになります

**汁物**→足りない栄養素や水分を補います

**主菜**→おかずの中心で、おもに体を作るもとになります

**副菜**→足りない栄養素を補い、体の調子を整えます

参考: 食育ブック③子どもが身につけたい食育

基本的な方向:⑤みんなで取り組む

## 飲酒

### (1) 目標値と評価

	評価項目	策定時 H24(2012)年	目標値	中間値 H29(2017)年	評価	修正目標値 R5(2023)年	
1	飲酒習慣のある人のうち、適正な飲酒量を実行している人の割合の増加	男性(2合まで)	77.4%	80%	77.1%	C	—
		女性(1合まで)	74.0%	80%	64.6%	D	—
2	適正な飲酒量を知っている人の割合の増加	男性(2合まで)	90.6%	93%	91.5%	B	—
		女性(1合まで)	61.1%	65%	68.9%	A	70.0%
3	妊婦の飲酒率の減少	12.0% (142人中17人)	0%	3.4% (118人中4人)	B	—	

- ・飲酒習慣のある人のうち、適正な飲酒量を実行している人の割合は、男性は横ばい、女性は減少しました。
- ・適正な飲酒量を知っている人の割合は、男性は増加しましたが目標達成まで至らず、女性は目標達成となりました。女性については、さらなる増加を目指し修正目標値を70.0%とします。
- ・妊婦の飲酒率は減少しましたが、0%にはならず目標達成には至りませんでした。

### (2) 現状と課題

- ・飲酒習慣のある人は、全体の46.7%を占めました。そのうち、適正な飲酒量を実行している人は、男性で77.1%、女性で64.6%でした。男女ともに目標に達成しませんでした。一方で適正な飲酒量を知っている人の割合は男女ともに増加していました。また、男性の飲酒量「1合まで」と「3合以上」がそれぞれ増加し、飲酒量が二極化しているとの結果でした。適正量以上の飲酒は生活習慣病のリスクを高めるため、生活習慣病と飲酒量の関連性について特定保健指導等の機会をとらえ、知識普及とともに適正量の飲酒について指導を行います。
- ・妊婦の飲酒については、今後も飲酒による影響について母子健康手帳交付時に指導を行っていきます。また、妊婦の飲酒だけでなく、妊婦の家族に対する適正な飲酒量についても情報提供を行っていきます。

### 母子健康手帳交付時の妊婦の飲酒率

	H26	H27	H28	H29
山形県	1.7%	1.2%	1.1%	0.7%
村山市	0.8%(1人)	0.7%(1人)	0%(0人)	3.4%(4人)

資料:H26~H29 母子保健事業まとめ



(3) みんなの実践指針

※**適正飲酒(男性2合・女性1合まで)を実行しよう**

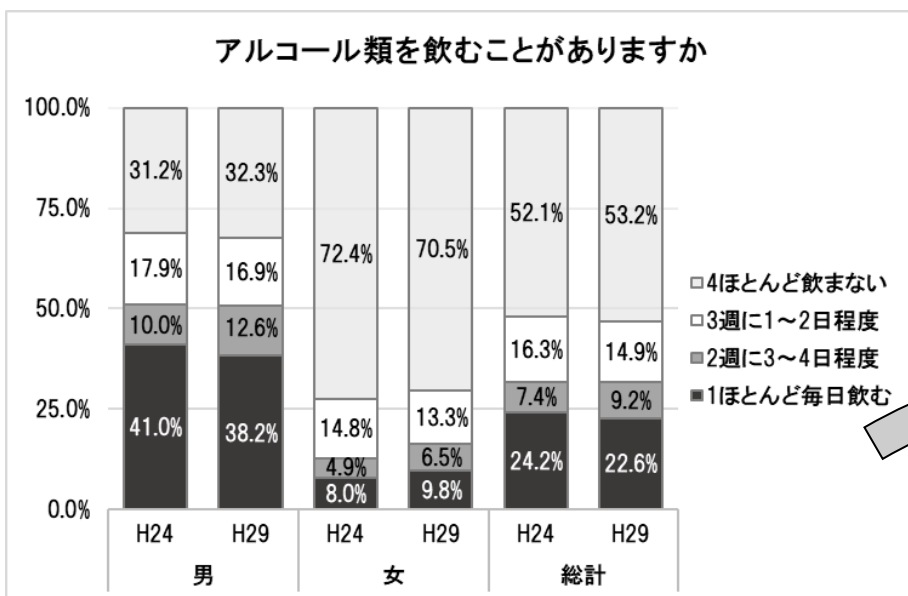
(4) 具体的な取り組み

❖ 市民一人ひとりの取り組み

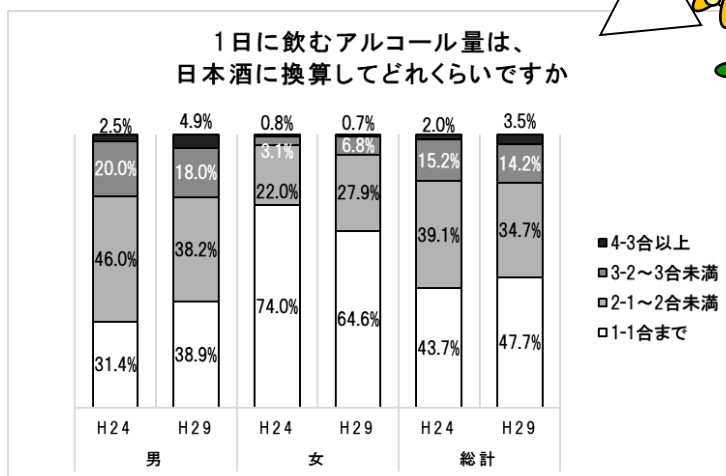
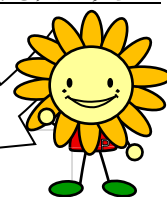
- ・適正な飲酒量を知り、食べながら楽しく飲む
- ・未成年者、妊婦・授乳期にある女性は、飲酒しない・させない

❖ 地域・行政の取り組み

- ・「適正な飲酒量」「アルコールが身体に及ぼす影響」についての知識の普及
- ・未成年者、妊婦・授乳期にある女性にお酒は、売らない、勧めない、飲ませない
- ・アルコール問題相談窓口等の周知



飲酒習慣ある人のうち…





基本的な方向:⑤みんなで取り組む

## 喫煙

### (1) 目標値と評価

	評価項目	策定時 H24(2012)年	目標値	中間値 H29(2017)年	評価	修正目標値 R5(2023)年	
1	喫煙率の減少	全体	14.7%	12%	19.4%	D	—
		男性	25.7%	20.8%	33.3%	D	—
		女性	4.2%	3.6%	8.3%	D	—
		妊婦	2.8%	0%	0.8%	B	—
2	喫煙者のうち、たばこをやめたい・やめる方法をぜひ知りたいと思っている人の割合の増加	43.5%	45%	41.9%	D		
3	たばこを吸わない家庭の割合の増加	中学2年	40.7%	75%	—	E	—
		4か月児	51.4%	80%	50.0%	D	—
4	妊娠をきっかけに禁煙し、4か月児健診時までには再喫煙する人の割合の減少	13.8% (29人中4人)	減少	23.5% (17人中4人)	D	—	

- ・喫煙率は全体的に増加しました。年代別にみると、男性では全世代で増えており、特に、20歳代で20.7%増加との結果となりました。女性は、30～60歳代で増加しました。
- ・喫煙者のうち、たばこをやめたい・やめる方法をぜひ知りたいと思っている人の割合は減少しました。
- ・たばこを吸わない家庭の割合は、4か月児のいる家庭ではやや減少しました。中学校2年生については中間評価ではアンケートを実施しませんでした。
- ・妊娠をきっかけに禁煙し、4か月児健診時までには再喫煙する人数は変わりありませんでしたが、割合で見ると増加しているため、目標達成とはなりませんでした。

### (2) 現状と課題

- ・今回の調査では、喫煙率が増加傾向という結果となりました。一方、禁煙した人の割合は22.5%で、そのなかでも禁煙理由として「健康のため」が最も多く挙げられました。なかには、がんやCOPDなどの病気がきっかけで禁煙した方もおり、病気になる前に健康に危機感を持ってもらう必要があります。
- ・4か月児健診時、家庭の中でたばこをすっているのは父親、次いで祖父が多く、家族全員に受動喫煙の害を理解してもらう必要があります。
- ・世界禁煙デーや禁煙週間の期間にあわせて市庁舎に禁煙宣言やポスターの掲示をしたり、健康まつりでの肺年齢測定を実施しました。今後はクアの保健室などの機会も利用し、禁煙行動につなげられるよう支援してまいります。

- ・けむりが気になる場所としては、「飲食店」が 34.7%と最も多く、次いで「公共施設」が 22.5% 挙げられました。山形県では平成 30(2018)年に「山形県受動喫煙防止条例」が制定され、村山市でも多くの公共施設で敷地内禁煙または建物内禁煙に取り組んでいます。全国的にも、2020 年の東京オリンピック・パラリンピックを契機に公共施設等での受動喫煙防止対策が進められています。
- ・最近では、加熱式たばこの利用者が増えているようです。今後は、加熱式たばこの有害性についての情報提供や受動喫煙対策について取り組んでまいります。

### (3) みんなの実践指針

- ※**たばこの害から子どもを守ろう**
- ※**禁煙に挑戦してみよう**

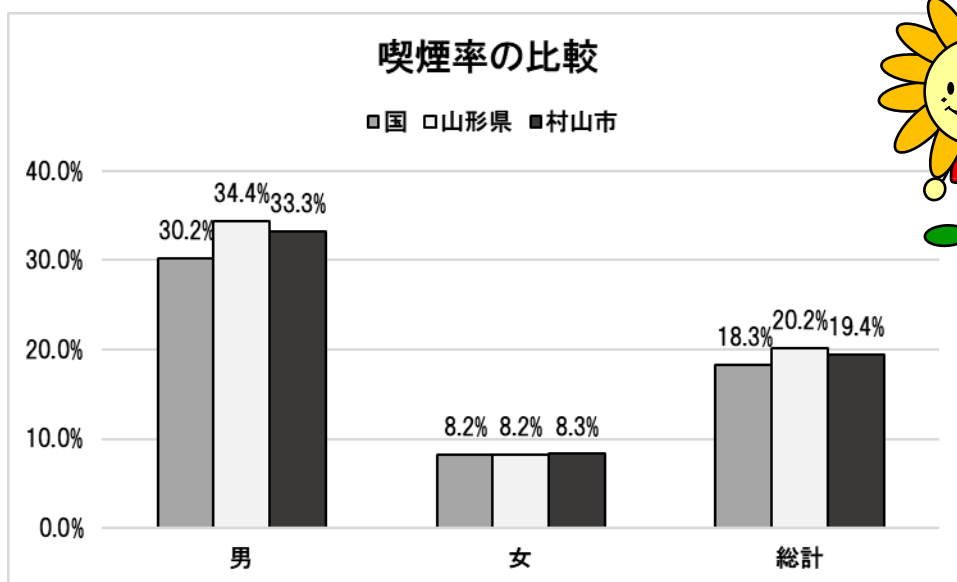
### (4) 具体的な取り組み

#### ❖ 市民一人ひとりの取り組み

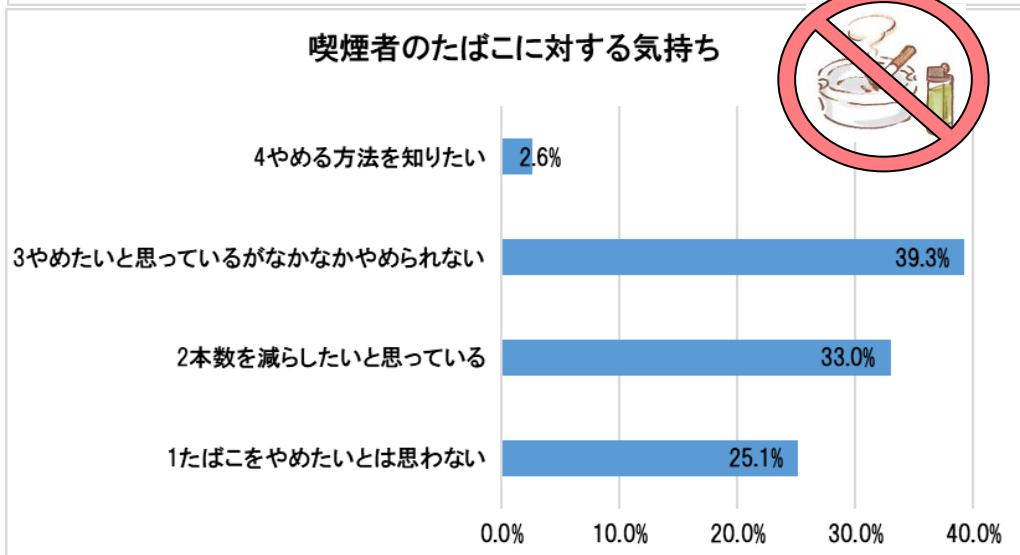
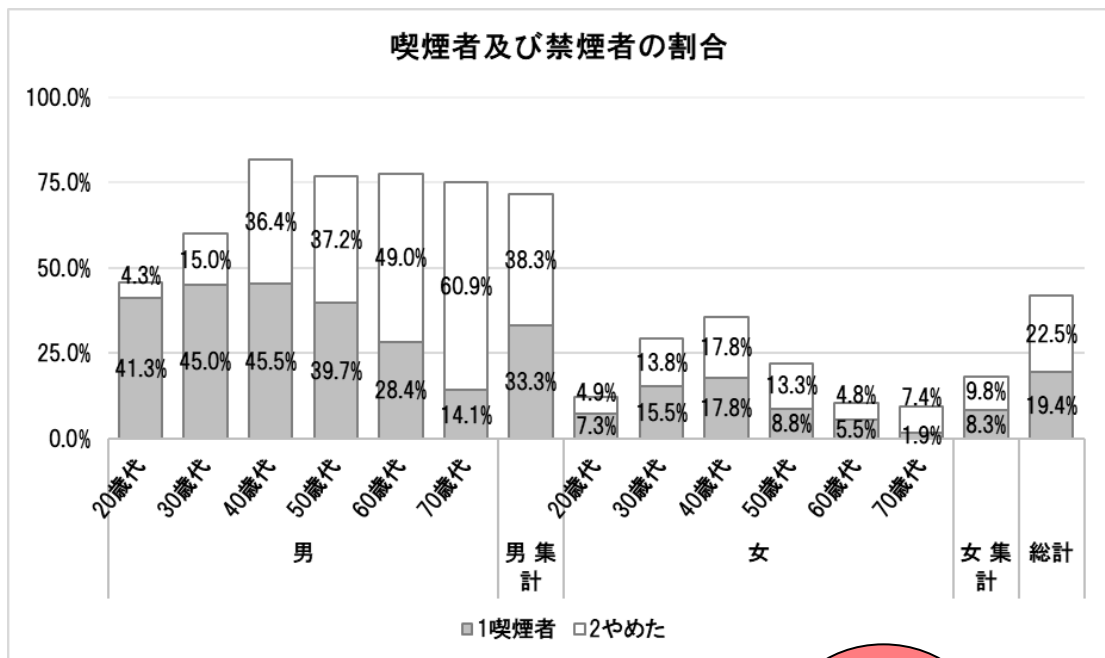
- ・「たばこの害」について正しい知識を持つ
- ・たばこを吸っている人は、自分のため、家族のために禁煙に挑戦してみる

#### ❖ 地域・行政の取り組み

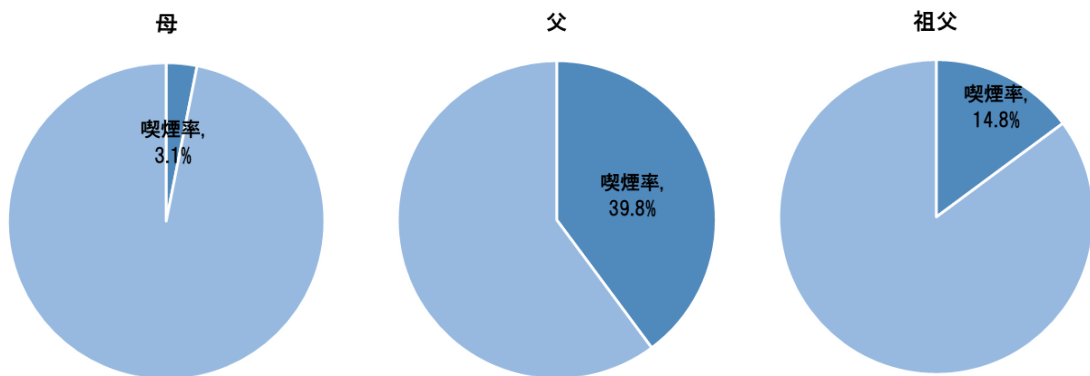
- ・未成年者・妊婦・子育て世代などの各対象に合わせた知識の普及推進
- ・公共施設、企業、商業施設等、みんなが集まる場の禁煙を推進
- ・禁煙支援の充実



資料：国・県 H28 県民健康・栄養調査  
市 H30 市民健康調査



### 4か月児のいる家庭での喫煙率



資料：平成29年度4か月児健診すこやか親子21（第2次）アンケート

基本的な方向:⑤みんなで取り組む

## 休養

### (1) 目標値と評価

	評価項目	策定時 H24(2012)年	目標値	中間値 H29(2017)年	評価	修正目標値 R5(2023)年
1	いつもの睡眠で休養が十分とれている人の割合の増加	75.3%	78%	73.8%	D	—

- ・いつもの睡眠で休養が十分とれている人の割合は減少し、特に男性の割合が減少しました。
- ・いつもの睡眠で休養が十分とれている人の割合は男性が 73.7%、女性が 73.8%でした。策定時と比較し、女性は横ばいでしたが男性が 3.4%減少しました。

### (2) 現状と課題

- ・休養のとれ方とストレス処理の関連をみると、休養を十分とれている人の方がストレス処理できている人の割合が多いとの結果となりました。また、休養をとれている人ほど、朝食を食べる割合が多く、休養のとり方が食習慣につながっていることもわかりました。十分に休養がとれていることはこころと体に大きな影響を与えます。ゆっくり休むことで体に休養を与えることはもちろん、自分なりのリフレッシュ方法でこころに休養を与えることも大切です。
- ・市民が十分な休養をとり、こころと体の健康を保つことができるよう、平成 30(2018)年度に策定された「いのち支える村山市自殺対策計画」と連携しながら取り組んでまいります。

### (3) みんなの実践指針

※ぐっすり眠って体も心もやすめよう

### (4) 具体的な取り組み

#### ❖市民一人ひとりの取り組み

- ・規則正しい生活を心がける
- ・自分に合ったストレス解消法を見つける(趣味・温泉の利用等)
- ・飲酒による睡眠導入はしない

#### ❖地域・行政の取り組み

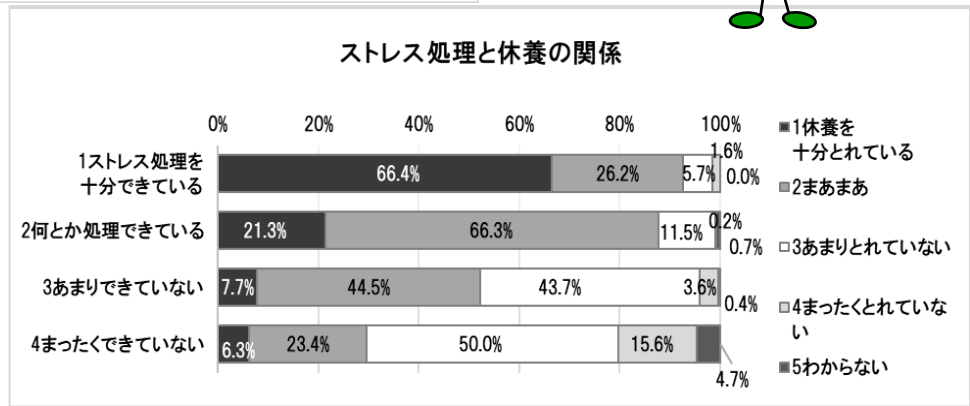
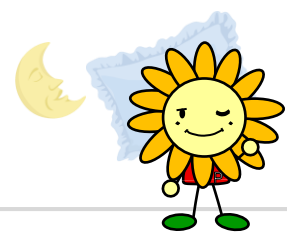
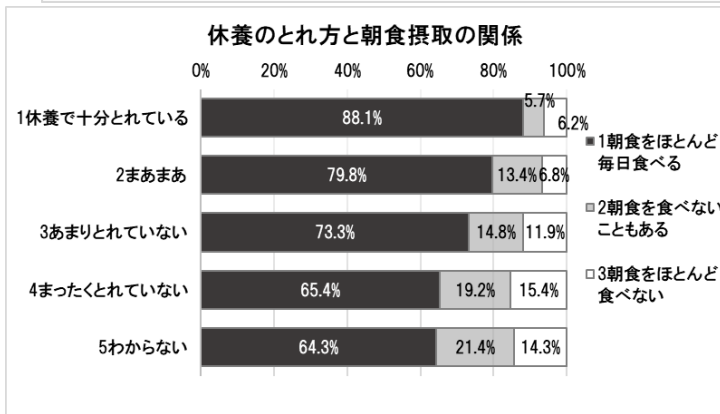
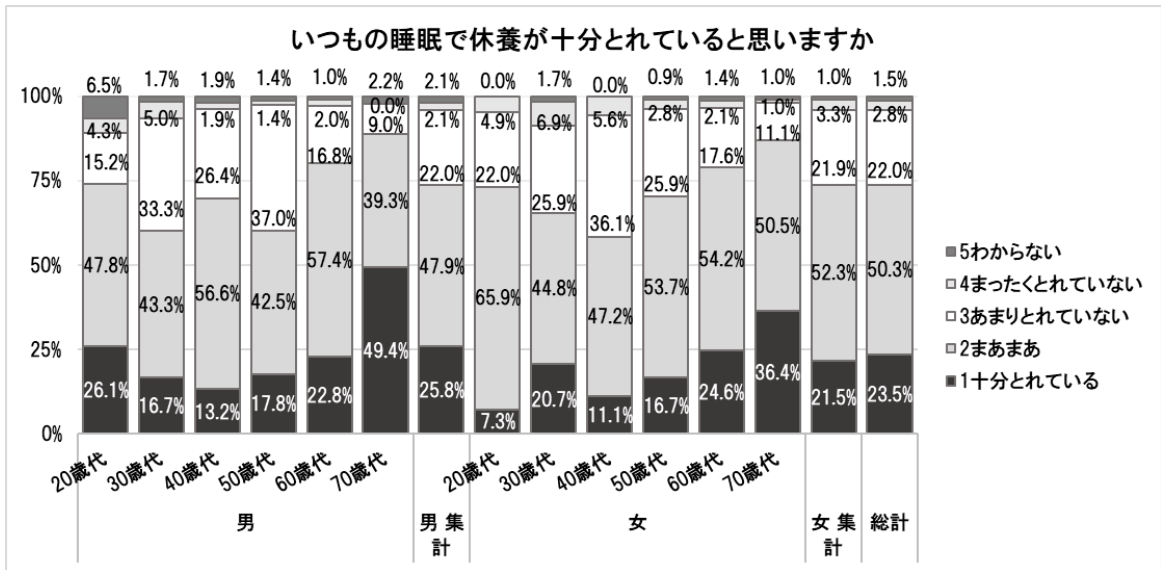
- ・「健康づくりのための睡眠指針 2014」の普及啓発



### あなたのストレス解消法は？

「いのち支える村山市自殺対策計画」策定時に実施した市民アンケートでは、ストレス解消のために行っていることとして、「趣味・レジャー」が 23.5%と最も多く、「睡眠」は 2 番目の 21.3%でした。一方、10.6%の人が「我慢する」と答えており、ストレスを抱えたまま生活していることがわかりました。

こころと体の健康を保つためには、自分にあったストレス解消法を見つけ、ストレスを溜めないことが大切です。



### 健康づくりのための睡眠指針2014

- 1. 良い睡眠で、からだも心も健康に。
- 2. 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざまめのメリハリを。
- 3. 良い睡眠は、生活習慣病予防につながります。
- 4. 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です。
- 5. 年齢や季節に応じて、ひるまの眠気で困らない程度の睡眠を。
- 6. 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。
- 7. 若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ。
- 8. 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を。
- 9. 熟年世代は朝晩メリハリ、ひるまに適度な運動で良い睡眠。
- 10. 眠くなってから寝床に入り、起きる時刻は遅らせない。
- 11. いつもと違う睡眠には要注意。
- 12. 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を。

参考:厚生労働省健康局「健康づくりのための睡眠指針 2014」

基本的な方向:⑤みんなで取り組む

## 身体活動・運動

### (1) 目標値と評価

	評価項目	策定時 H24(2012)年	目標値	中間値 H29(2017)年	評価	修正目標値 R5(2023)年	
1	週 2 回以上の運動習慣を持っている人の割合の増加	男性	39.4%	45%	41.6%	B	—
		女性	44.5%	50%	42.6%	D	—
2	週 2 回以上、1 回あたり 30 分以上の運動習慣を持っている人の割合の増加	男性	17.6%	20%	23.5%	A	25.0%
		女性	16.5%	20%	15.3%	D	—

- ・週 2 回以上の運動習慣を持っている人の割合は、男性が目標を達成しませんでした。増加しました。女性は減少しました。
- ・週 2 回以上、1 回あたり 30 分以上の運動習慣を持っている人の割合は、男性は増加し目標達成しました。女性は割合が減少しました。男性の運動習慣割合は、さらなる増加を目指し修正目標を 25.0%とします。

### (2) 現状と課題

- ・週 2 回以上の運動習慣を持っている人の割合を世代別にみると、男性の中でも 20 歳代と 70 歳代は増加し、約半数の人に運動習慣がありました。最も割合が少ないのは 50 歳代でした。
- ・女性の週 2 回以上の運動習慣を持っている人の割合は 70 歳代で増加、40 歳代で横ばいでしたが、それ以外の世代は減少しました。
- ・働き世代である 20～50 歳代の週 2 回以上の運動習慣がある割合は約 3 割でしたが、60 歳代以降になると半数以上の人があるという結果となりました。
- ・自分で運動不足だと思う人の割合は全体で 80.2%でした。どの世代においても、運動に取り組むにあたり、「施設」「仲間」「知識」を求める意見が多くありました。また、市民健康調査の自由記載をみると、特に 20～50 歳代では運動するための施設を、60 歳代以降では教室などの場を求める声が挙がりました。運動する場所や機会の提供をし、費用助成など運動に取り組みやすい環境整備を進め、どの世代の市民も運動を習慣化できるように推進していく必要があります。

### (3) みんなの実践指針

※運動習慣をもとう

※今より 10 分多く体を動かそう

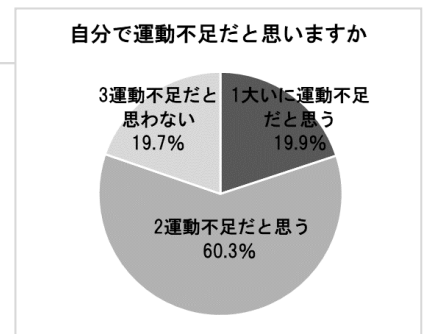
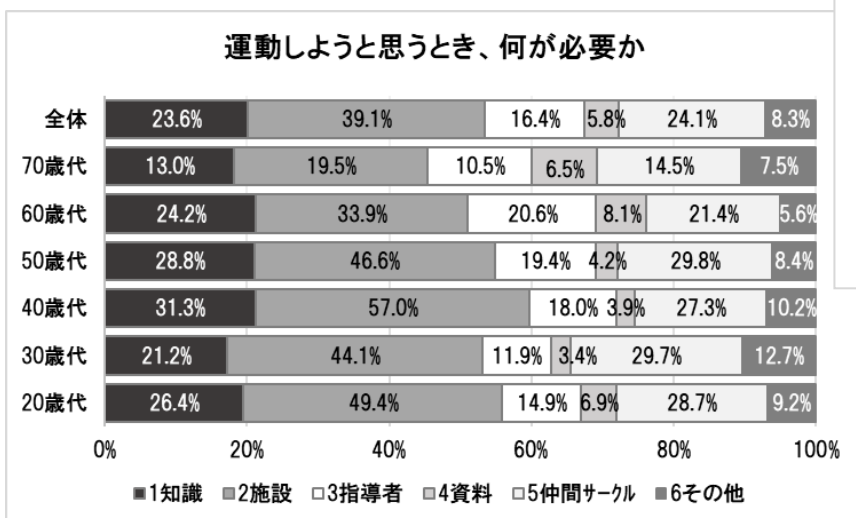
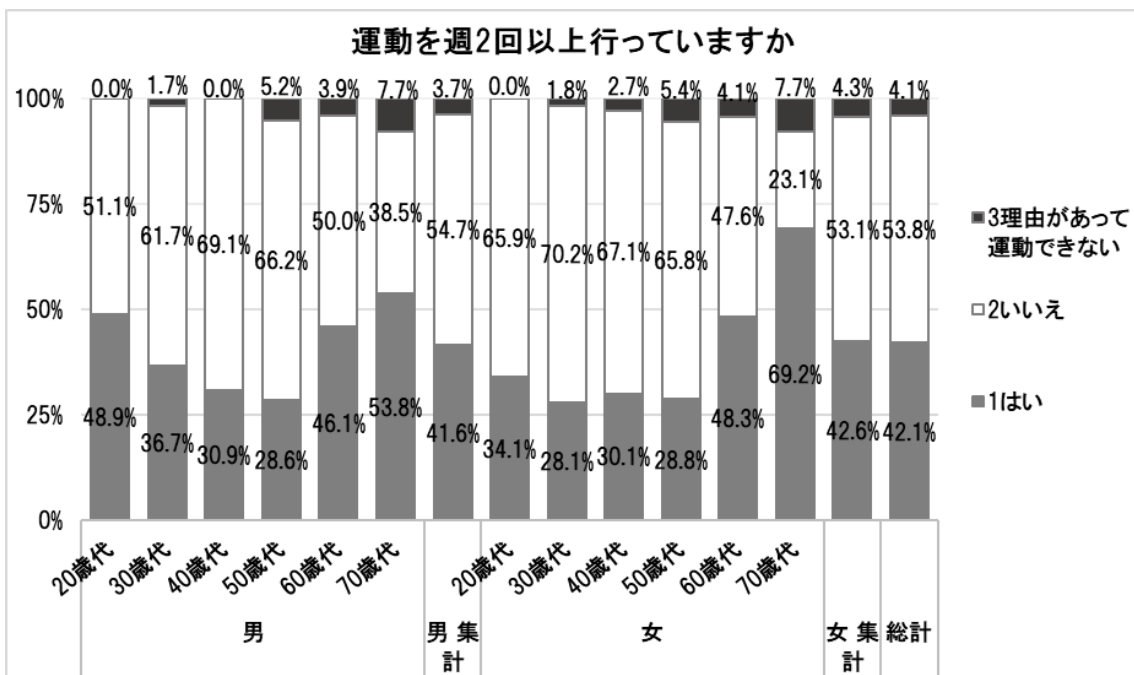
(4) 具体的な取り組み

❖ 市民一人ひとりの取り組み

- ・日常生活の中で、階段や遠回りして歩くなど体を動かすよう意識してみる
- ・運動習慣をもつ

❖ 地域・行政の取り組み

- ・運動する場、運動するきっかけの提供(ウォーキングマップ等の活用)
- ・ターゲットを絞り、対象者にあった運動教室の実施
- ・クアハウス基点の運動教室や健康増進事業など、現在の取り組みの周知
- ・運動を推進するための環境整備



◆ ..... 市民の皆さんの声(市民健康調査 自由記載より抜粋) ..... ◆

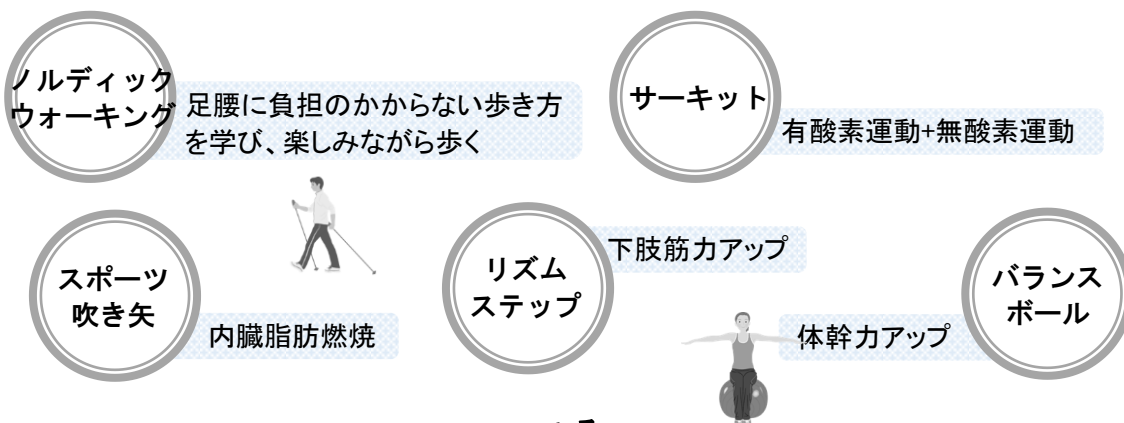
- ・市内にトレーニングができる室内施設がほしいです(冬でも継続して運動できる)。(20 歳代、男性)
- ・近くの公園に大人用の筋トレをする遊具があればいいのではないかと思います。子ども用にアスレチック的な要素のある遊具がほしいです。(30 歳代、女性)
- ・簡単な手続きで低料金(300 円)で軽い運動機器も少しあり、空調設備のある施設があると利用して運動する人が増えると思います。(40 歳代、男性)
- ・市民体育館やクアハウスで週末に勤労者むけの健康教室を行う(運動指導 個別のアドバイス メタボ対策)(50 歳代、女性)
- ・皆で集まり、大笑いできる機会があれば良いと思います。免疫力も高まります。(60 歳代、女性)
- ・公民館など利用して簡単な運動や話、歌などできる機会があればいいなあと思います。(70 歳代、男性)

その他、多数ご意見いただきました。

運動講座について

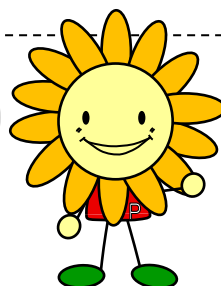
活動量が少なくなりがちな秋～冬にかけての時期に運動講座を開催しています。運動講座が運動習慣を身につけるきっかけとなり、市民が主体的に健康づくりに取り組むことで、健康寿命の延伸を目指しています。

平成 29 年度のまるとく運動講座のメニュー例…



※あっと得する!

まるとく





基本的な方向:⑤みんなで取り組む

## 歯・口腔の健康

### (1) 目標値と評価

	評価項目	策定時 H24(2012)年	目標値	中間値 H29(2017)年	評価	修正目標値 R5(2023)年
1	定期的に歯科検診を受けている人の割合の増加	20.2%	40%	26.2%	B	—
2	6024 達成者の割合の増加 7022 達成者の割合の増加	62.7% 42.0%	70% 50%	60.3% 46.0%	D B	— —
3	糸ようじや歯間ブラシ等を使う人の割合の増加	34.0%	50%	40.9%	B	—
4	夕食後または寝る前に歯みがきや義歯の手入れ、口すすぎをしている人の割合の増加	—	90%	77.1%	E	—

- ・定期的に歯科検診を受けている人の割合は、目標達成しませんでしたが増加しました。
- ・6024 達成者の割合は減少しました。7022 達成者の割合は目標達成しませんでしたが増加しました。
- ・糸ようじや歯間ブラシ等を使う人の割合は、目標達成しませんでしたが増加しました。
- ・夕食後または寝る前に歯みがきや義歯の手入れ、口すすぎをしている人の割合は目標値まで達成しませんでした。

### (2) 現状と課題

- ・今回の結果では、糸ようじや歯ブラシ等を使う人の割合が 50 歳代男性で減少しました。また、夕食後または寝る前に歯みがきや義歯の手入れ、口すすぎをほぼ毎日している人の割合は男性で 65.5%、女性で 86.2%という結果となりました。不十分な口腔ケアは、歯周疾患だけでなく、生活習慣病など全身への影響を及ぼす可能性があります。
- ・平成 30(2018)年度より、20 歳以上の市民が歯周疾患検診を受けられる環境が整い、申し込みが増加しています。地域の歯科医・歯科衛生士との連携も図っていきます。
- ・健康まつりでは歯科衛生士による歯科指導のコーナーを設置しています。平成 28(2016)年度からは北村山地区歯科医師会の健康相談のコーナーも設けられました。
- ・平成 26(2014)年に「村山市歯と口腔の健康づくり推進条例」が策定されました。それに則り、歯と口腔の健康づくりをテーマにサロンや健康まつりでの健康教育を行っており、今後も継続して知識普及を行っていきます。

(3) みんなの実践指針

※ **かかりつけ歯科医をもとう**

※ **口の中を清潔に保とう**

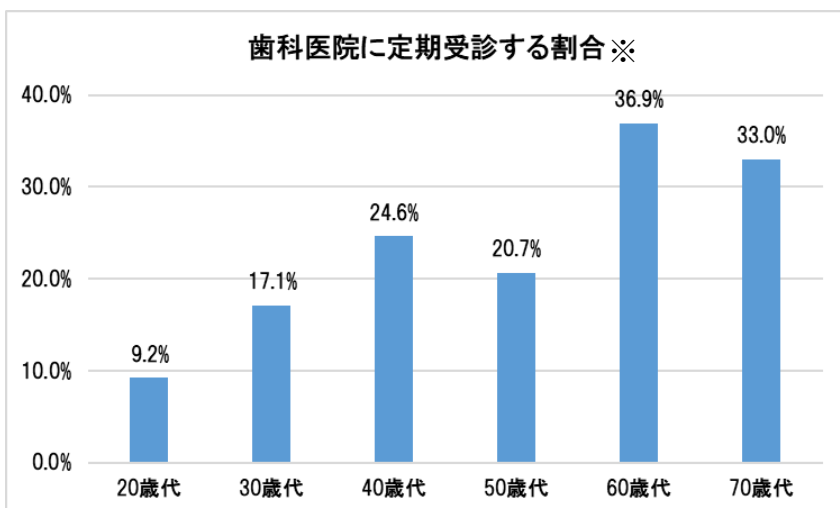
(4) 具体的な取り組み

❖ 市民一人ひとりの取り組み

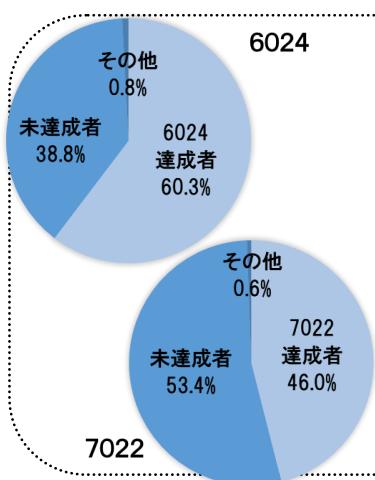
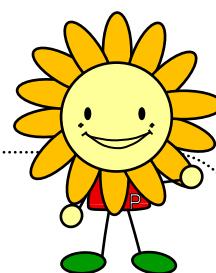
- ・かかりつけ歯科医をもつ
- ・糸ようじや歯間ブラシなどの清掃補助用具を活用し、正しい歯みがきを実践しよう
- ・たばこを吸わない

❖ 地域・行政の取り組み

- ・かかりつけ歯科医の普及と、定期的な歯科検診の推進
- ・歯周疾患検診の受診勧奨



※ 「歯科医院にはどのような場合に行きますか」の問いに「気になるところがなくても、定期的に行く」と答えた割合

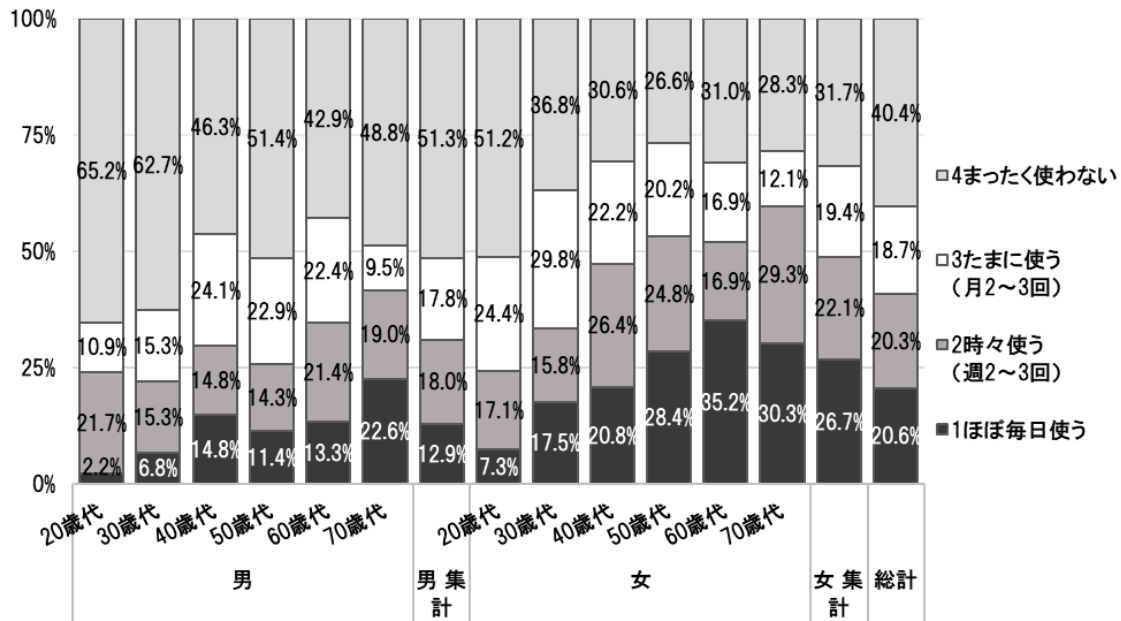


ろくまるにいよん      ななまるにいいい  
**【6024 と 7022】**

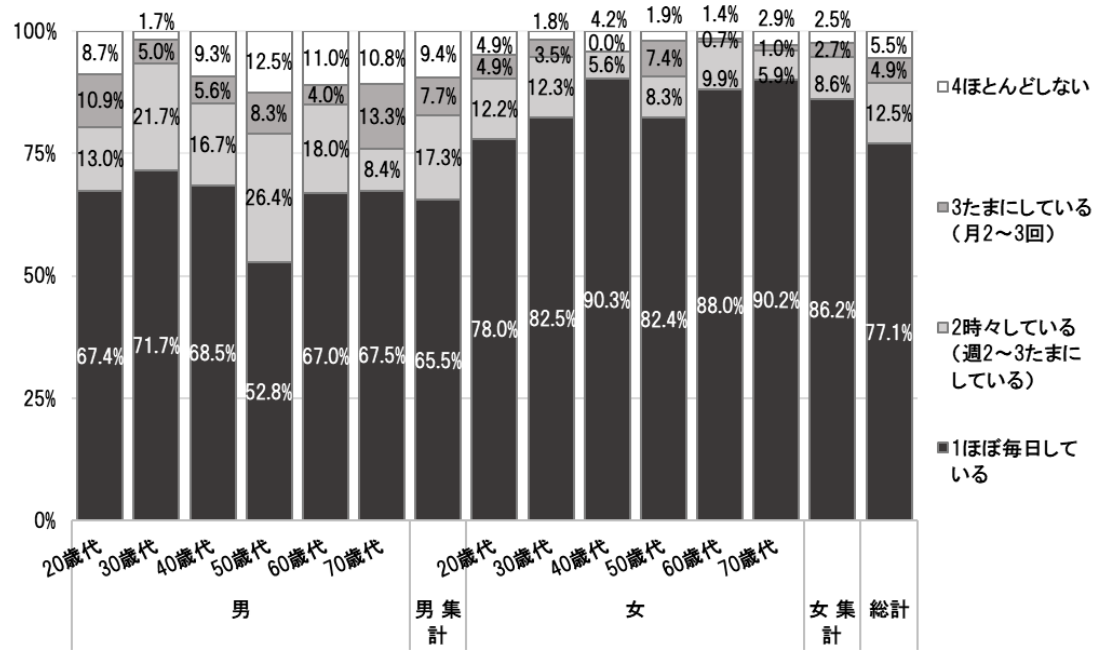
厚生労働省は「6024(ろくまる・にいよん)運動」と「8020(はちまる・にいまる)運動」を提唱しています。

このことをふまえ、村山市では60歳代で自分の歯を24本残し、70歳代では22本残そうという「7022」という指標にしました。

### 歯ブラシやフロス(糸ようじ)を使いますか



### 夕食後または寝る前に口腔ケアをしていますか



### 村山市歯と口腔の健康づくり推進条例をご存知ですか？

この条例は、平成26年12月に制定されました。市・歯科医療関係者・保健医療関係者等が連携して、みなさんの歯とお口の中の健康づくりに取り組んでいくものです。

歯は生涯にわたり付き合っていく大切なパートナーです。病気を予防し、お口の中の健康を守っていきましょう！

第5章 目標値一覧

大目標（3本の矢）

- 1本目**  
早寝・早起き 元気を実感
- 2本目**  
うす味で 素材を楽しみ よく噛んで  
からだのチェックも忘れずに
- 3本目**  
ロコモ予防！なんでも運動10分間

評価項目	
1	自分を健康だと思う人の割合の増加（市民健康調査） 早寝早起きの実行（全国学力・学習状況調査） いつもの睡眠で休養が十分取れている人の割合の増加（市民健康調査）
2	うす味料理実行者の割合の増加（市民健康調査） 7022達成者の割合の増加（市民健康調査） 脳血管疾患関係データ（SMRなど） 各種検診受診率
3	ロコモティブシンドロームを知っている人の割合の増加（市民健康調査） 【新規】健康のために、しっかりと食べて積極的に体を動かすことを心がけている人の割合 （市民健康調査）

①健康寿命の延伸・健康格差の縮小

評価項目		策定時	目標値	中間値	修正目標値
1	自分を健康だと思う人の割合の増加	78.2%	80%	78.9%	—
		70歳代	68%	68.2%	70%

②病気を予防する

がん		みんなの実践指針		策定時	目標値	中間値	修正目標値
1	市民のためのがん予防6か条の増加	全体	市民のためのがん予防6か条を知っている人の割合の増加	—	50%	3.2%	—
2	【一部修正】「市民のためのがん予防法6か条」を知り、がん予防を実践しよう	全体	【新規】がん検診を受けている他に、がん予防のために心がけていることがある人の割合の増加	—	—	—	50%
3	がん検診を受けよう	胃がん検診	各種がん検診の受診率の増加	37.9%	40%	33.3%	—
		大腸がん検診		50.1%	55%	49.7%	—
		肺がん検診		45.2%	50%	71.8%	—
		子宮頸がん検診		27.3%	30%	26.1%	—
		乳がん検診		33.5%	40%	33.4%	—
1	適正体重を目指そう	特定健診でBMI 18.5以上25未満の割合の増加		68.7%	72%	65.9%	—
2	毎年健診を受け、自分の健康状態を確認しよう	特定健診でメタボリックシンドローム該当者の割合の減少		23.5%	21.5%	24.9%	—
1	COPDを知ろう	全体	COPDを知っている人の割合の増加	国25%	80%	11.2%	—

### ③健康を見守る

みんなの実践指針		評価項目		策定時	目標値	中間値	修正目標値
こころの健康	❖ こころのSOSに早めに気付こう	ストレスを処理できている人の割合の増加	全体	66.7%	68%	59.2%	—
	❖ 悩みがあったら相談しよう	相談できる人がいる人の割合の増加	20歳代男性 40歳代女性	59.7% 52.2%	60% 55%	52.2% 40.2%	— —
		自殺死亡者数の減少（※2017～2021年の平均）	全体	71.0%	73%	70.3%	—
次世代の健康	❖ 子どもから健康的な生活習慣を身につけよう	1	適正体重（身体測定で標準）の子どもの割合の増加	小3男子 小3女子	91.2% 86.3%	90.4% 91.8%	— —
		2	毎日朝ごはんを食べる子どもの割合の増加	中2男子 中2女子	83.3% 88.6%	90% 90%	— —
		3	むし歯のない子どもの割合の増加	中学2年生 3歳児	83.7% 75.3%	95% 80%	— —
		4	よく噛んで食べる3歳児の割合の増加	小学6年生 3歳児	58.1% 86.0%	70% 90%	— —
高齢者の健康	❖ しつかり食べてしつかり動こう	1	健康のために、しつかり食べ積極的に体を動かすことを心がけている高齢者の割合の増加	60～70歳代	—	75%	—
		2	ロコモティブシンドロームを知っている人の割合の増加	全体	国17.3%	80%	—

### ④地域で支える

❖ みんなで支えあい健康づくりに取り組もう	1	地域での健康づくり・まちづくりに参加した人の割合の増加	全体	63.8%	70%	58.5%	—
	2	普段から近所づきあいは大切だと思う人の割合の増加	全体	—	50%	90.1%	93%

### ⑤みんなで取り組む

栄養・食生活	❖ 朝ごはんを食べよう ❖ うす味でおいしく食べよう ❖ 一日野菜5皿食べよう ❖ 主食、主菜、副菜をそろえよう（定食型食事）	1	毎日朝ごはんを食べる人（若い世代）の割合の増加	20歳代男性 20歳代女性 30歳代男性	60.3% 66.0% 51.4%	65% 70% 60%	39.1% 48.8% 55.0%	— — —
		2	うす味料理実行者の割合の増加	男性 女性	26.7% 41.4%	50% 60%	29.1% 47.2%	— —
		3	毎日野菜を食べる人の増加	全体	68.8%	80%	61.9%	—
		4	定食型食事を1日2回以上食べる人の割合の増加	男性 女性	— —	45% 45%	69.5% 76.6%	70% 80%

みんなの実践指針		評価項目		策定時	目標値	中間値	修正目標値
飲酒	❖ 適正飲酒（男性2合・女性1合まで）を実行しよう	1	飲酒習慣のある人のうち、適正な飲酒量を実行している人の割合の増加	男性	77.4%	80%	77.1%
				女性	74.0%	80%	64.6%
				男性	90.6%	93%	91.5%
飲酒	❖ 適正な飲酒量を知っている人の割合の増加	2	適正な飲酒量を知っている人の割合の増加	女性	61.1%	65%	68.9%
				妊婦	12.0%	0%	3.4%
				全体	14.7%	12%	19.4%
喫煙	❖ たばこの害から子どもを守ろう	1	喫煙率の減少	男性	25.7%	20.8%	33.3%
				女性	4.2%	3.6%	8.3%
				妊婦	2.8%	0%	0.8%
喫煙	❖ 禁煙に挑戦してみよう	2	喫煙者のうち、たばこをやめたい・やめる方法をぜひ知りたいと思っている割合の増加	喫煙者	43.5%	45%	41.9%
				中学2年生	40.7%	75%	—
				4か月児	51.4%	80%	50.0%
休養	❖ ぐっすり眠って体も心も休めよう	4	妊娠をきっかけに禁煙し、4か月児健診時までには再喫煙をしない人の割合の減少	妊婦	13.8%	減少	23.5%
				全体	75.3%	78%	73.8%
				男性	39.4%	45%	41.6%
身体活動・運動	❖ 運動習慣をもとう	1	週2回以上の運動習慣を持っている人の割合の増加	女性	44.5%	50%	42.6%
				男性	17.6%	20%	23.5%
				女性	16.5%	20%	15.3%
歯・口腔の健康	❖ 今より10分多く体を動かそう	2	週2回以上、1回あたり30分以上の運動習慣を持っている人の割合の増加	全体	20.2%	40%	26.2%
				60歳代	62.7%	70%	60.3%
				70歳代	42.0%	50%	46.0%
歯・口腔の健康	❖ かかりつけ歯科医をもとう	1	定期的に歯科検診を受けている人の割合の増加	全体	34.0%	50%	40.9%
				全体	—	90%	77.1%
				全体	—	—	—
歯・口腔の健康	❖ 口の中を清潔に保とう	3	糸ようじや歯間ブラシ等を使う人の割合の増加	全体	—	—	—
				全体	—	—	—
				全体	—	—	—
歯・口腔の健康	❖ 夕食後または寝る前に歯みがきや義歯の手入れ、口すすぎをしている人の割合の増加	4	夕食後または寝る前に歯みがきや義歯の手入れ、口すすぎをしている人の割合の増加	全体	—	—	—
				全体	—	—	—
				全体	—	—	—