

香南市第2期健康増進計画  
香南市自殺対策計画

# こうなんげんき21

(2018～2027年)



集団健診では  
ヘルシーポイント  
3ポイントもらえます

特定健診へGO!



2018年3月

香南市



## はじめに

近年、少子高齢化や健康や食に関する価値観も多様化しライフスタイルの変化により、悪性新生物、虚血性心疾患、脳血管疾患、糖尿病等の生活習慣病の増加や、医療や介護等に係る社会的負担も増加しています。

このことから、市民の健康づくりと疾病予防対策は重要な課題であり、子どもの頃から市民一人ひとりが健康に関心を持ち、地域全体で生涯健やかに過ごせる健康づくりを目指した取り組みが必要となっています。

本市におきましては、平成21年3月に10年計画である「第1期香南市健康増進計画（こうなんげんき21）」を策定し、市民の皆様の健康増進のための取り組みを行ってまいりました。

本計画は第2期計画として、「第2次香南市振興計画」の個別計画と位置づけ、前計画の成果と課題を踏まえ、「こころもからだも元気で長生きするため、自分にあった健康づくりをすすめる」を基本目標のもと、市民の皆様が生涯にわたって取り組みのできる具体的な9つの分野別健康指標を設定しています。

「健康」は一人ひとりがそれぞれ主体的に取り組むことによって達成されます。家庭・地域・行政が力を合わせて「健康寿命の延伸」を目指し、市民の皆様が心身ともに健康で自分らしく生きられるように様々な取り組みを通して、生活習慣病の改善や自殺対策計画を含むこころの健康づくりを推進していきたいと考えております。

最後に本計画の作成にあたり貴重なご意見、ご提言いただきました策定委員の皆様をはじめ、アンケート調査にご回答くださいました市民の皆様や関係者の方々に心から感謝を申し上げます。

平成30年3月

香南市長 清藤 真司

# 目 次

第1章 計画策定にあたって	-----	1
1. 計画の趣旨	-----	1
2. 計画の目的	-----	1
3. 計画の位置づけ	-----	1
4. 計画の法的根拠	-----	2
5. 計画期間	-----	2
6. 計画の推進体制	-----	2
7. パブリックコメント	-----	2
第2章 計画策定の基本的な考え方	-----	3
1. 基本方針	-----	3
2. 基本目標	-----	3
3. 健康目標	-----	3
4. 香南市の健康課題	-----	3
5. 市民の行動目標	-----	5
第3章 香南市の現状と課題	-----	7
1. 香南市の現状	-----	7
2. 数値目標の評価	-----	19
第4章 具体的な健康づくりの取り組み（基本計画）	-----	23
1. 分野別目標	-----	23
(1) 糖尿病・高血圧を中心とした生活習慣病対策 【重点施策】	-----	23
(2) がん予防	-----	29
(3) 栄養・食生活	-----	30
(4) 身体活動・運動	-----	33
(5) たばこ対策	-----	35
(6) アルコール対策	-----	37
(7) 歯と口腔の健康	-----	39
(8) 健康づくり活動	-----	40
(9) 休養・こころの健康（自殺対策計画）	-----	41
2. 評価指標一覧	-----	49
3. 生涯を通じた健康づくり	-----	52
4. 事業内容（平成29年度）	-----	53
----- 参考資料 -----	-----	56
1. 平成28年度香南市健康と食育に関するアンケート結果について	-----	56
2. 計画策定の経過	-----	68
3. 策定委員名簿	-----	69

# 第1章 計画策定にあたって

## 1. 計画の趣旨

近年、悪性新生物・心臓病・脳血管疾患といった生活習慣病による死因が半数以上を占め、40～74歳の有病率も年々増加しています。さらに高齢化が進む中、寝たきりにならない状態で生活できる健康寿命の延伸も課題となっています。

国では、国民一人ひとりの健康づくりを社会全体で支えるための国民健康づくり運動として「健康日本21」を策定しています。市としても、今後さらに健康を増進し、発病を予防する「一次予防」に重点をおく取り組みを推進していくことが必要となっています。

## 2. 計画の目的

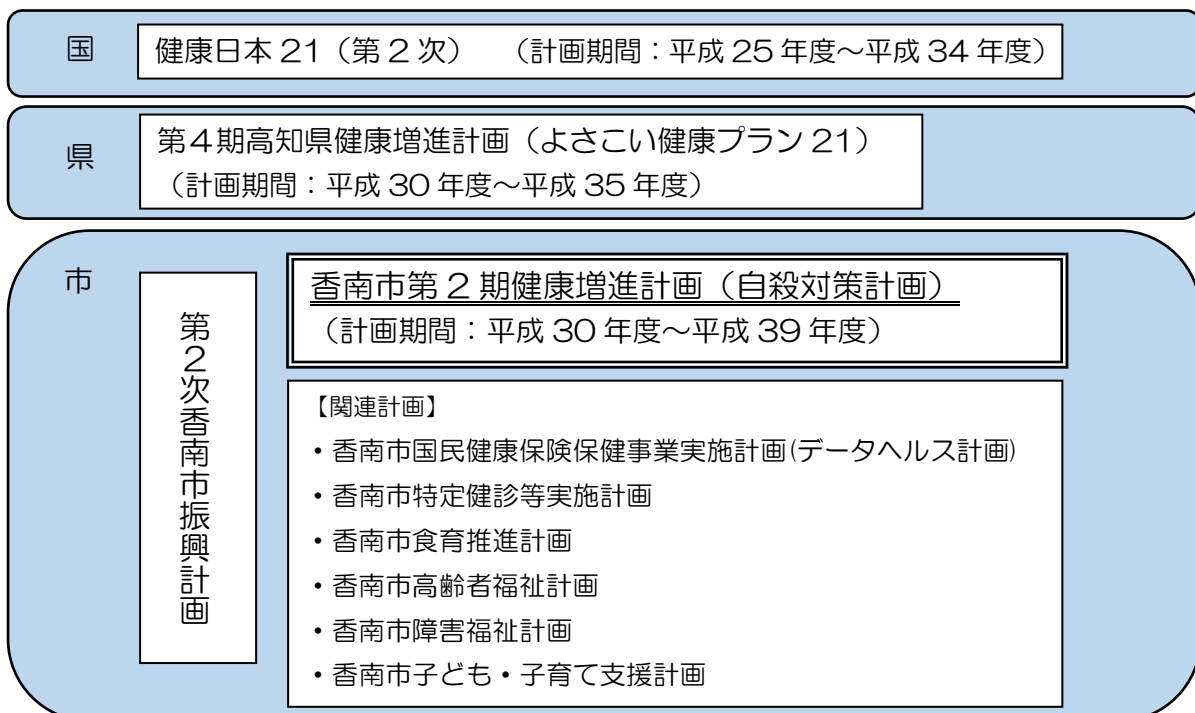
壮年期（早世）死亡の減少、健康寿命の延伸、生活の質の向上を図ることを目的とし、これらの原因となっている生活習慣病を中心とした健康課題についてその要因である8分野に対する目標値を設定します。

健康づくりは子どもの頃から市民一人ひとりが望ましい健康観を理解し、生活習慣を自己管理できるようになるとともに、社会全体で健康づくりを積極的に支援する環境づくりが必要です。これらを踏まえ、すべての市民が健康に関心を持ち、積極的に健康づくりに取り組み、また、地域全体で支援する体制づくりを行います。

## 3. 計画の位置づけ

「第2次香南市振興計画」を上位計画とし、施策大綱の一つ「人生支援」を目指す個別計画に位置づけられます。

また、21世紀における国民健康づくり運動「健康日本21（第2次）」に示された基本方針を踏まえるとともに「高知県健康増進計画」、国民健康保険被保険者を対象とした「香南市国民健康保険保健事業実施計画」「香南市特定健診等実施計画」、「第3期香南市食育推進計画」との整合性を図るとともに、自殺対策計画の性格を併せ持つ計画とし、本市の関連計画と連携して策定しました。



#### 4. 計画の法的根拠

健康増進計画は、平成 15 年 5 月に施行された健康増進法の第 8 条第 2 項により、市町村に健康増進計画策定が努力義務として位置づけられています。

食育推進基本計画は、平成 17 年 7 月に施行された食育基本法の第 18 条第 1 項により、市町村に市町村食育推進計画策定が努力義務として位置づけられています。

また、平成 28 年の自殺対策基本法の一部改正により、自殺対策基本法の第 13 条第 2 項により、市町村自殺対策計画策定が義務づけられました。

#### 5. 計画期間

本計画の期間は、平成 30 年度（2018 年度）から平成 39 年度（2027 年度）の 10 年間とし、平成 34 年度（2023 年度）に中間評価および見直しを行い、平成 39 年度（2027 年度）に最終評価と次期計画策定を行うこととします。

#### 6. 計画の推進体制

健康づくりを行うにあたっては、前計画の取り組みを継続し、第 2 期健康増進計画を円滑に推進し、子どもから高齢者までの一人ひとりが健康づくりに関する意識と実践できる力を持てるよう進めていく必要があります。

そのために、広報及び計画の推進体制を整え、進捗状況を管理して評価を行い施策を推進していきます。

〔計画の進捗管理と評価〕

医師等の学識経験者や健康づくり組織代表、関係課長からなる「香南市健康づくり推進委員会及び専門部会」において、本計画の進捗管理や評価の報告を行います。

#### 7. パブリックコメント

市民から広く意見を得て計画策定を進めることを目的として、パブリックコメント（意見募集）を実施しました。

実施期間 平成 30 年 1 月 9 日（火）～平成 30 年 1 月 23 日（火）

意見提出 1 件

## 第2章 計画策定の基本的な考え方

### 1. 基本方針

健康づくりの主体は市民一人ひとりですが、個人を取り巻く家庭・地域・学校・職場等、様々な場所での健康づくりの取り組みが大切です。

市では、目的を達成するため、計画での基本方針として次の点を重視します。

- (1) 市民一人ひとりが健康づくりの大切さを理解し、主体的に取り組むように働きかけていきます。
- (2) 健康推進員・食生活改善推進員等、市の健康づくりの関係団体の協力のもと、本計画を基にした施策や事業を推進していきます。
- (3) 計画の達成状況の評価として、事業の中で測定可能な指標を用い、より具体的な数値目標を立てて、これからの取り組みに反映させていきます。

### 2. 基本目標

こころもからだも元気で長生きするため、自分にあった健康づくりをすすめる  
(健康寿命<sup>\*</sup>の延伸)

<sup>\*</sup>健康寿命：平均寿命のうち、介護を受けたり病気で寝たきりになったりせず、自立して健康に生活できる期間。

### 3. 健康目標

- (1) 脳血管疾患による死亡を減らす
- (2) 人工透析の新規導入者を減らす
- (3) がんによる死亡を減らす
- (4) 自殺を減らす

### 4. 香南市の健康課題

各種健診（検診）結果や死亡状況・アンケート調査結果より、見えてきた香南市の健康課題から取り組みの方向性を整理しました。

#### (1) 健康課題

##### 糖尿病及び予備軍の増加

特定健診受診者のうちで糖尿病の検査が有所見となる人の割合は全国平均よりも高く、年々増加傾向にあります。また、糖尿病の基準値を超えている人が約6割みられます。

特定健診受診者で糖尿病治療中の人のうち、血糖値の高い（ヘモグロビン A1c<sup>\*</sup>6.5%以上）人の割合は、10年間で約6%増加しています。

国保被保険者で糖尿病治療者の割合も増加傾向にあり、糖尿病の3大合併症のひとつである糖尿病性腎症の新規患者数も年々増加しており同規模自治体との比較でも多くなっています。それらのことから、糖尿病が悪化し将来透析療法を受けないように糖尿病性腎症の予防が必要です。

<sup>\*</sup> ヘモグロビン A1c：普段の血糖値が高いと高くなり、糖尿病の検査に使われます。正常値は5.5%以下。

### 中高年の肥満割合やメタボリックシンドローム<sup>※1</sup>該当者の割合が高い

男性の肥満（BMI<sup>※2</sup>25以上）割合が、40歳代香南市(41.6%)、全国(36.5%)、50歳代香南市(35.1%)、全国(33.2%)で全国より高くなっています。

女性の肥満は、30歳代と60歳代で全国の平均より高くなっています。

特定健診受診者のうち、メタボリックシンドローム該当者の割合は、男女共に全国・県・同規模自治体よりも高く、また年々増加しています。

40～44歳では、夜食を「週3日以上」か「ほぼ毎日」とっている人が4割を越えています。

### アルコールの多量飲酒者が多い

特定健診受診者のうち、男性の1日飲酒量が2合以上の人の割合は約3割と県とほぼ同じですが、全国の2割と比べて多い状況です。また1日飲酒量が3合以上の割合も1割を超えています。

また、女性の習慣飲酒者の約4割の人は、1日1合以上飲酒しています。

生活習慣病の発症リスクを高める飲酒量を知らない人が男性70.4%、女性75.2%と男女共に7割を越えています。

### 男性の尿酸値の高い人が多い

特定健診受診者のうち、男性の尿酸値が高い（7.0以上）人の割合が香南市（23.6%）が、全国（13.9%）、県（21.2%）より高くなっています。

### 女性の約6割の人が「悪玉コレステロール」LDLコレステロールが高い

特定健診受診者のうち、女性の「悪玉コレステロール」LDLコレステロール値が高い（120以上）人の割合が、58.1%と約6割を占めています。

### がん（悪性新生物）による死亡者が多い

がんの死亡割合は、県や全国より低い傾向にありますが、死因別の死亡状況では、がんが死亡者全体の22.6%と最も多くなっています。

## (2) 取り組みの方向性

香南市の健康課題についての取り組みを、市民が目指す行動目標（①～⑨分野）に分類し、分野別に現状、課題、数値目標、具体的な取り組みを示し計画的に実施していきます。

※1 メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）：食べ過ぎや運動不足などの生活習慣から内臓脂肪がたまり、高血圧・高血糖・脂質異常のうち2つ以上あてはまった状態をいいます。動脈硬化をおこし、脳卒中や心臓・腎臓病になりやすい状態です。

※2 BMI：身長から見た体重の割合が適正かどうかを判断する指標で、次の計算式で算出されます。

BMI=体重(Kg)÷身長(m)÷身長(m) BMIが18.5未満は低体重、25以上は肥満です。



## 5. 市民の行動目標

### (1) 糖尿病・高血圧を中心とした生活習慣病対策

- 健診を受けよう
- 適正な受診、服薬（糖尿病治療者）と生活習慣で安定した検査値（血糖）を維持しよう
- 血圧に対する正しい知識をもとう
- 家庭（自分）で血圧を正しく測定しよう
- 医師（主治医）や保健師に健診結果を見せて相談しよう
- 主治医の指示どおり服薬して血圧を適切なレベルまで下げよう



### (2) がん予防

- 検診を積極的に受けよう
- 精密検査を確実に受けよう

### (3) 栄養・食生活

- 適正体重を維持しよう
- 就寝前に食事をとらないようにしよう
- 毎日朝食をしっかり食べよう
- 塩分をとりすぎないようにしよう



#### (4) 身体活動・運動

- ・ 毎日の生活の中で身体を動かすよう心がけよう

#### (5) たばこ対策

- ・ 禁煙をめざそう
- ・ 受動喫煙を防止しよう

#### (6) アルコール対策

- ・ アルコールを飲み過ぎないようにしよう（適正飲酒）

#### (7) 歯と口腔の健康

- ・ 定期的に歯科受診しよう
- ・ 歯周疾患を予防しよう
- ・ むし歯を予防しよう



#### (8) 健康づくり活動

- ・ 地域の健康づくり活動に積極的に参加しよう

#### (9) 休養・こころの健康（自殺対策計画）

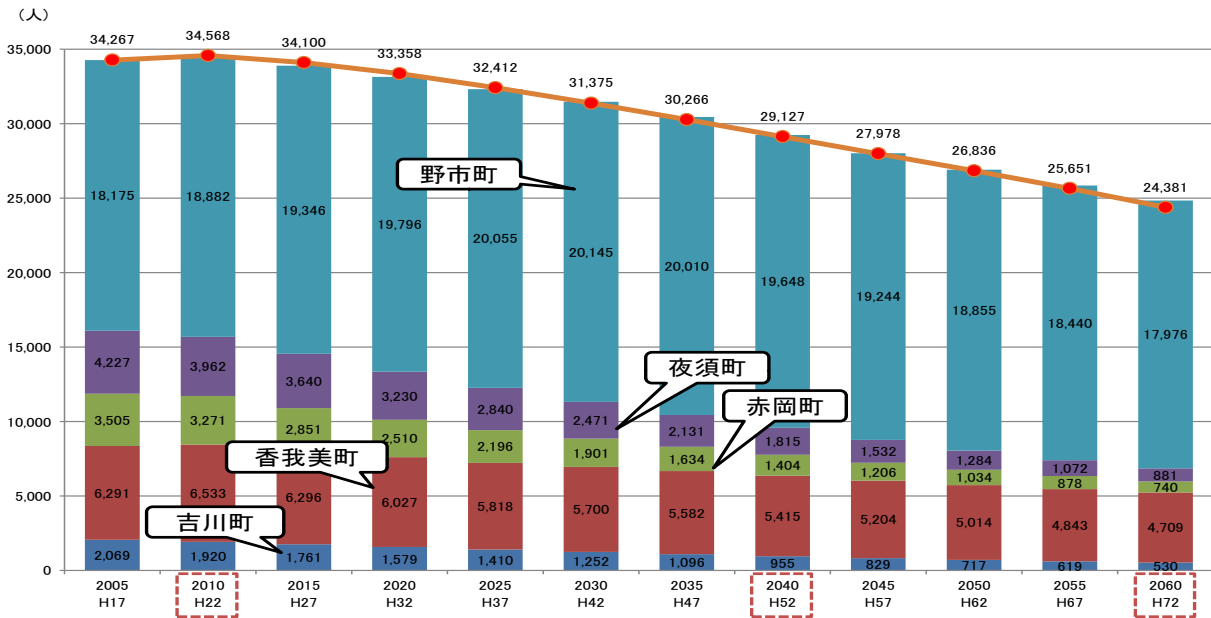
- ・ 睡眠で休養を十分とろう
- ・ ストレスの対処法をもとう
- ・ こころの不調時の相談先を知ろう

### 第3章 香南市の現状と課題

#### 1. 香南市の現状

##### (1) 人口の推移について

合併後平成21年に自衛隊の誘致により転入者が大幅に増加し、平成22年までは人口が34,568人と増加が見られましたが、その後は減少傾向となっています。地域別では、夜須町、赤岡町及び吉川町において今後大幅に減少となる見込みです。 まち・ひと・しごと創生 人口ビジョンより

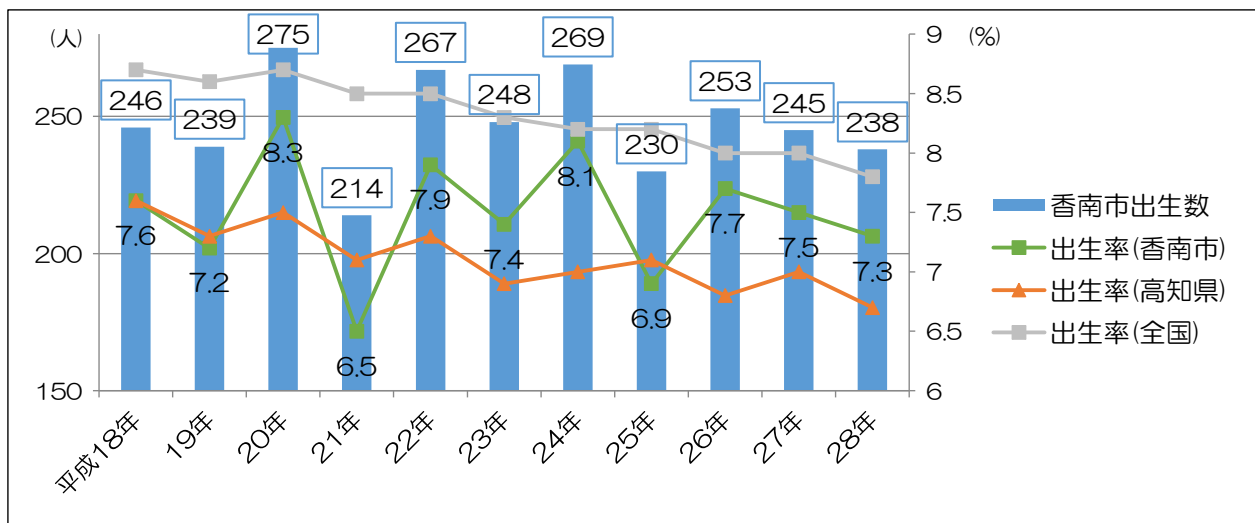


(注)「GD人口推計調査」(香南市)より作成

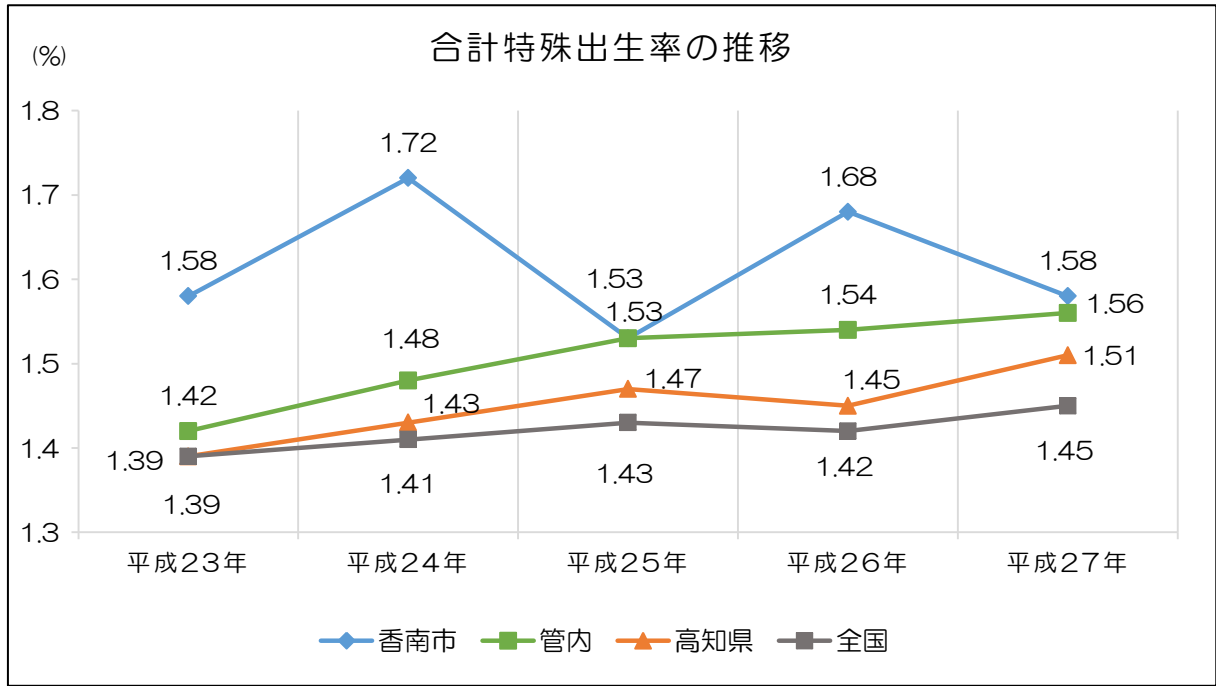
##### (2) 出生率・合計特殊出生率について

全国・高知県の出生率と比較してみると、全国より低くなっていますが、平成21年に自衛隊の誘致のタイミングで転入者が大幅に増加したことにより出生率が一時的に下がったものの、県より高めに推移しています。

合計特殊出生率では、本市は県や全国より高めの1.6程度で推移しています。



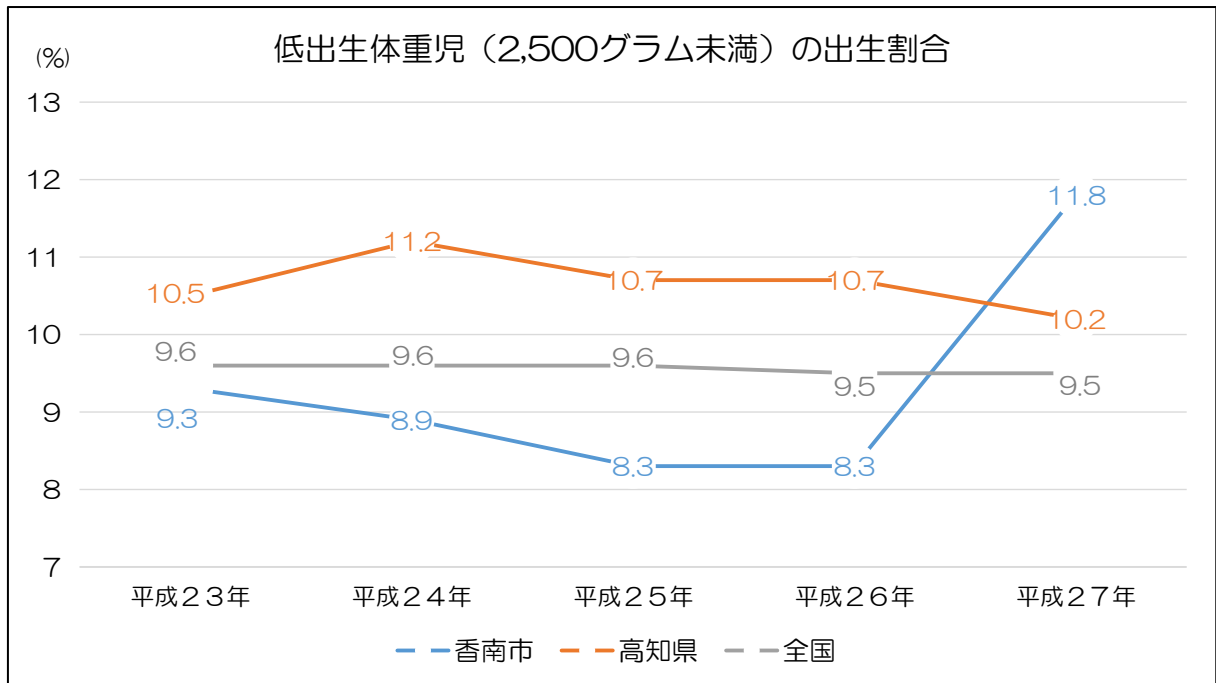
※出生率：一定期間の出生数の人口に対する割合（出生数/人口）×1000



※合計特殊出生率：15～49歳までの女性の年齢別出生率を合計したもので、一人の女性がその年齢別出生率で一生の間に生むとしたときの子どもの数に相当する。

### (3) 低出生体重児（2,500グラム未満）の出生割合

低出生体重児の出生数に対する出生割合を県や全国と比較してみると、平成23年から平成26年までは県より少なく、平成27年は県、全国より多くなっています。




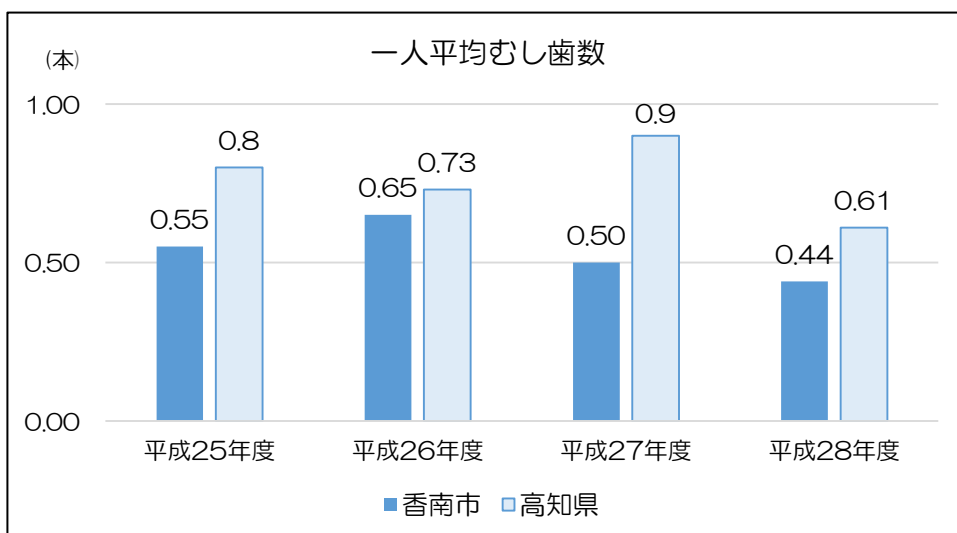
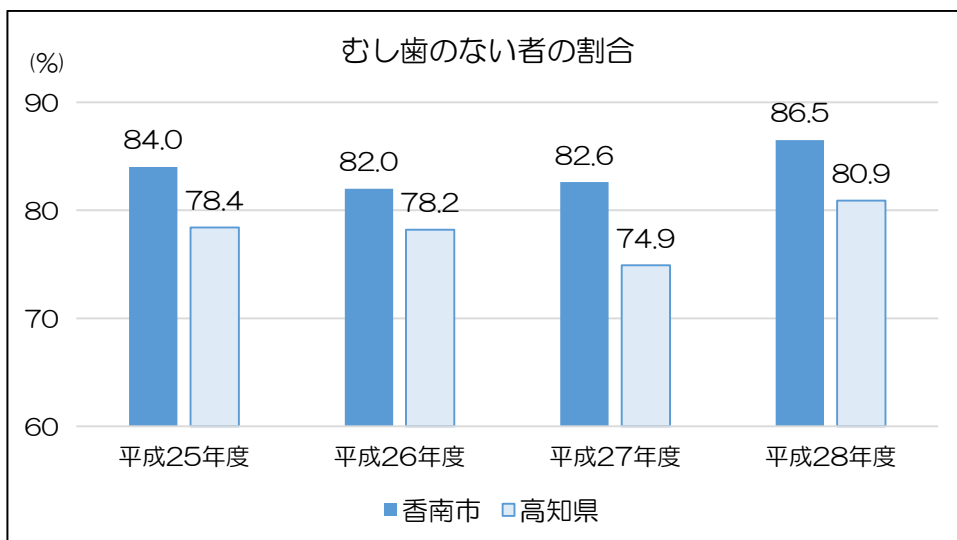
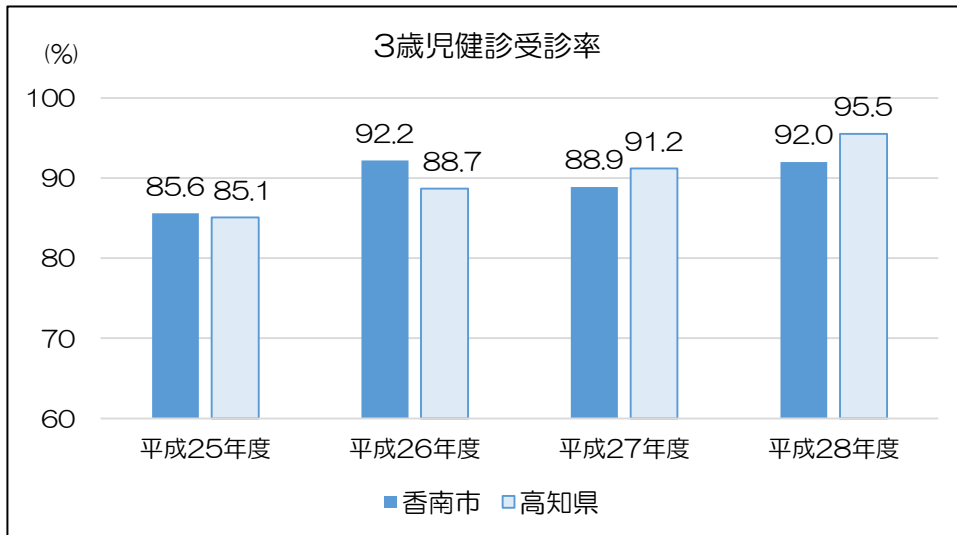
※低出生体重児：出生体重が2,500グラム未満の児のこと。近年では低出生体重で生まれると、生活習慣病の素因がつけられやすいことが解ってきており、低出生体重児と生活習慣病が大きく関係している。

#### (4) 3歳児健診状況

3歳児健診受診率は、ほぼ9割前後で推移しています。

また、むし歯のない児の割合は県平均より高く、1人平均むし歯数も県平均より少ない状況で推移しています。

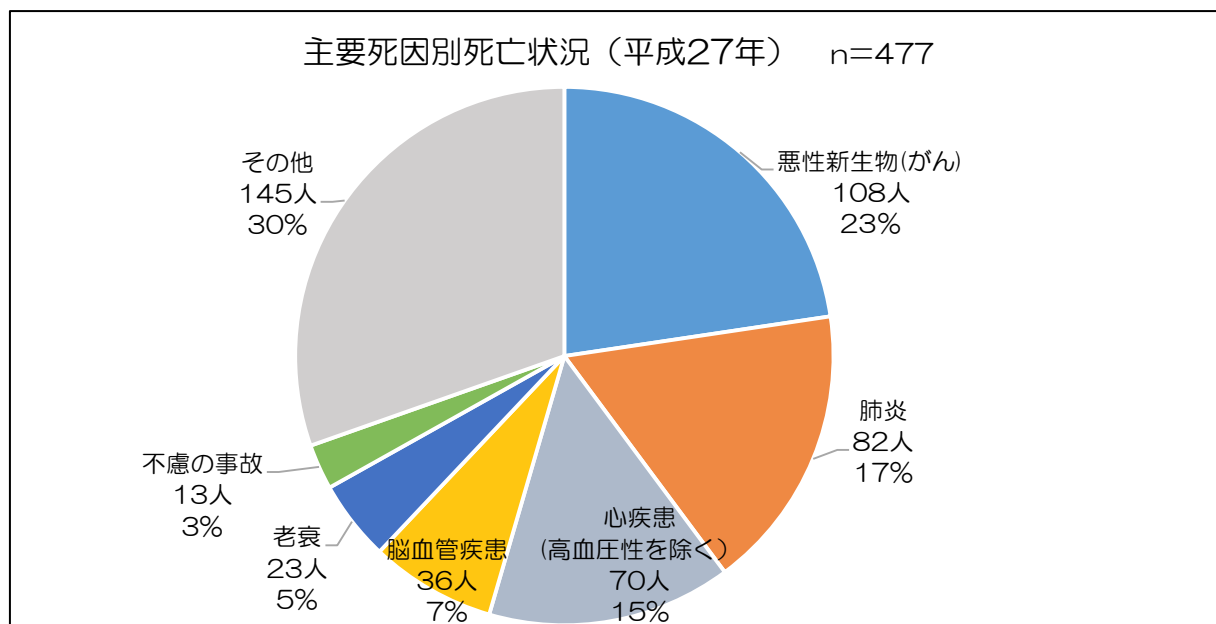
3歳児健診受診状況 



## (5) 死亡状況

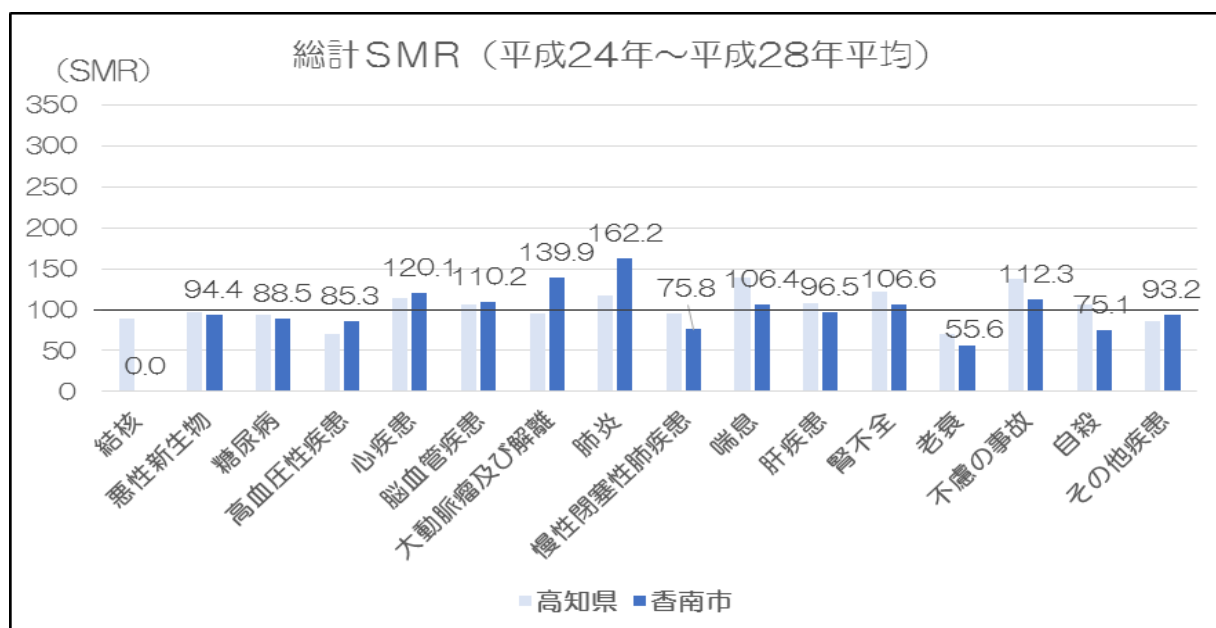
### ①主要死因別死亡状況

平成 27 年の死亡者 477 人における主要死因別死亡状況をみると、「悪性新生物（がん）」23%（108 人）が最も多く、次いで「肺炎」17%（82 人）、「心疾患（高血圧性を除く）」15%（70 人）、「脳血管疾患」7%（36 人）の順となっています。



### ②死因別死亡の状況〔標準化死亡比（SMR）※〕

2012～2016 年の標準化死亡比(SMR)平均が全国の平均より有意に高い死因は肺炎(162.2)で、次いで大動脈瘤及び解離(139.9)、心疾患(120.1)、不慮の事故(112.3)、脳血管疾患(110.2)、腎不全(106.6)、喘息(106.4)、糖尿病(88.5)、結核(0.0)の順に高くなっています。

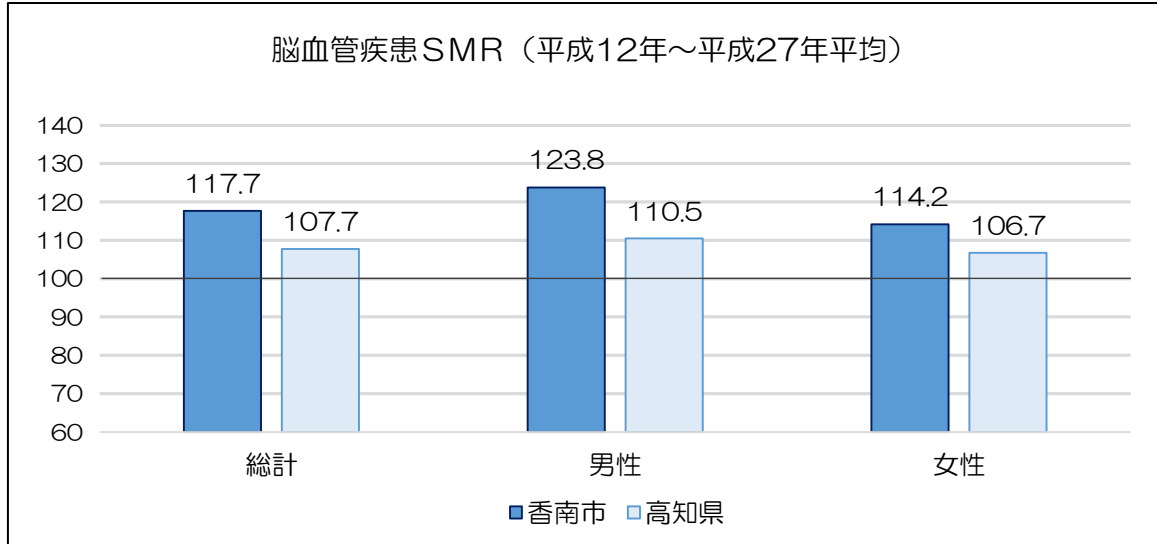


※標準化死亡比（SMR）：死亡原因を年齢構成の差を取り除いて比較する指標。100 より高い場合は「過剰死亡」となる。

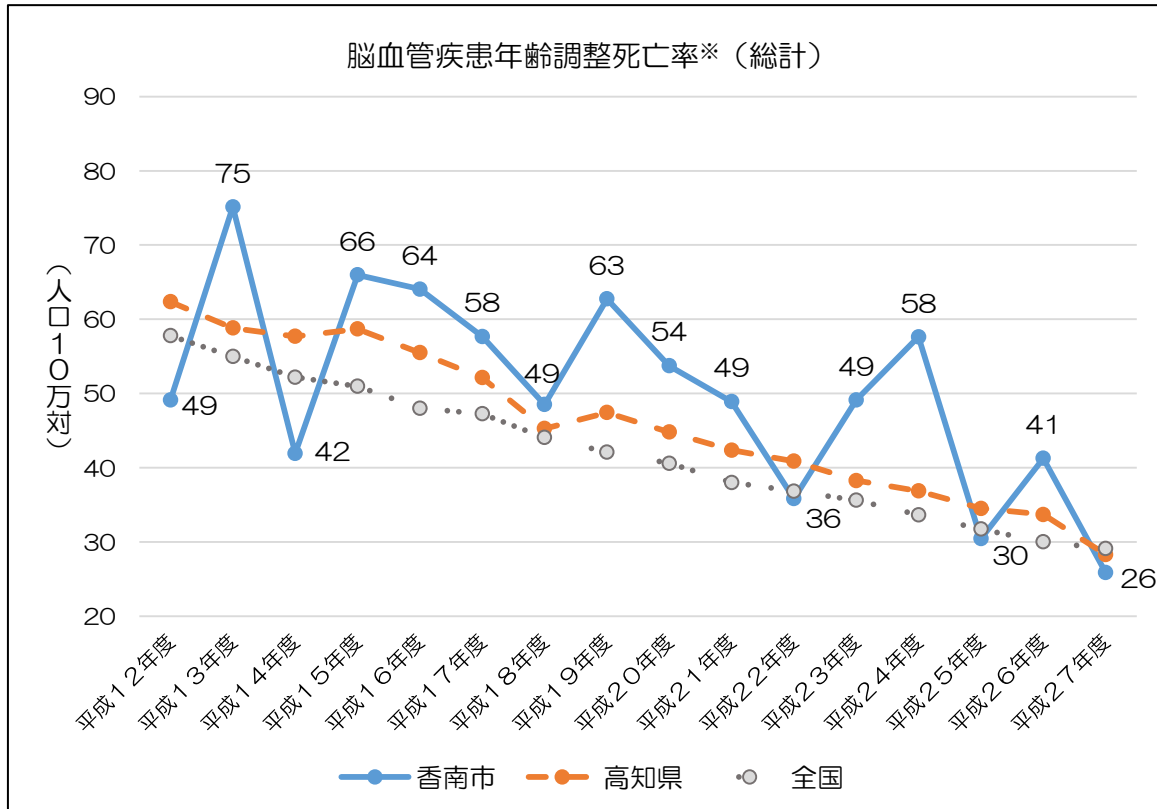


### ③脳血管疾患死亡の状況

本市での脳血管疾患による死亡の状況をみると、脳梗塞、脳内出血共に県や全国平均より高い状況ですが、行動計画に沿って取り組みを始めた平成23年以降は年次毎に変動があるものの、男女共に減少傾向にあります。



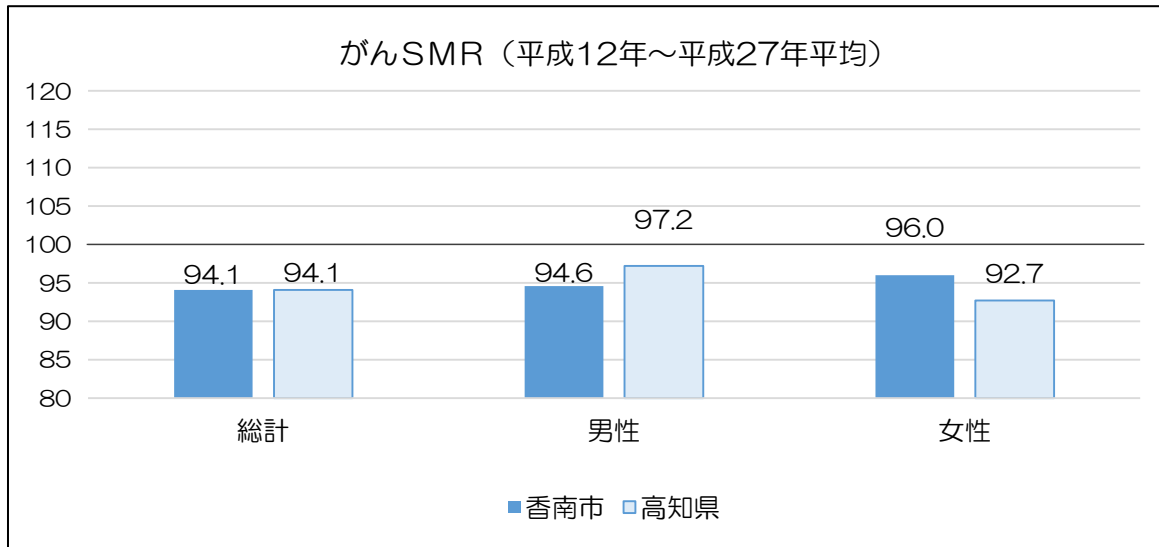
100 以上の場合は、全国平均より高い傾向



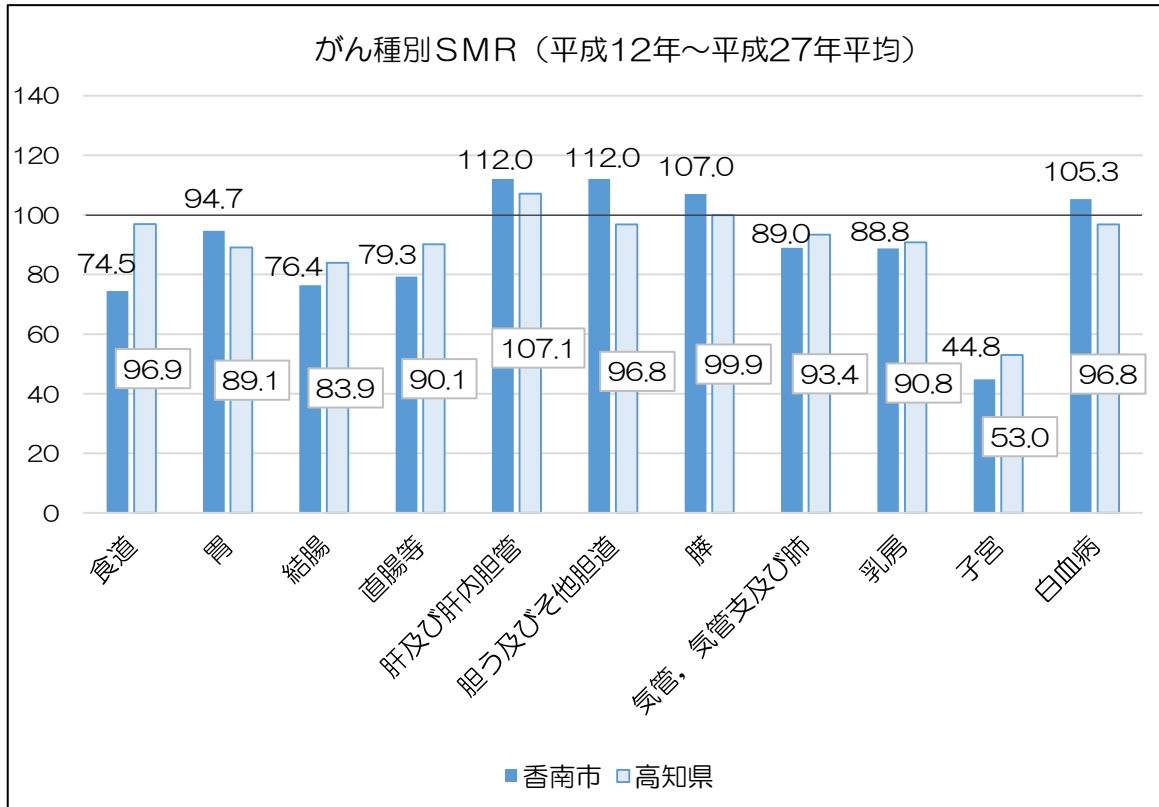
※年齢調整死亡率：年齢を階層化して考慮した上でのその疾患による死亡率

#### ④がん死亡状況

本市のがんの死亡割合は、県や全国より低い傾向にありますが、種別で見ると肝・胆のう・膵臓・白血病でやや高い傾向にあります。



100 以下の場合は、全国平均より低い傾向

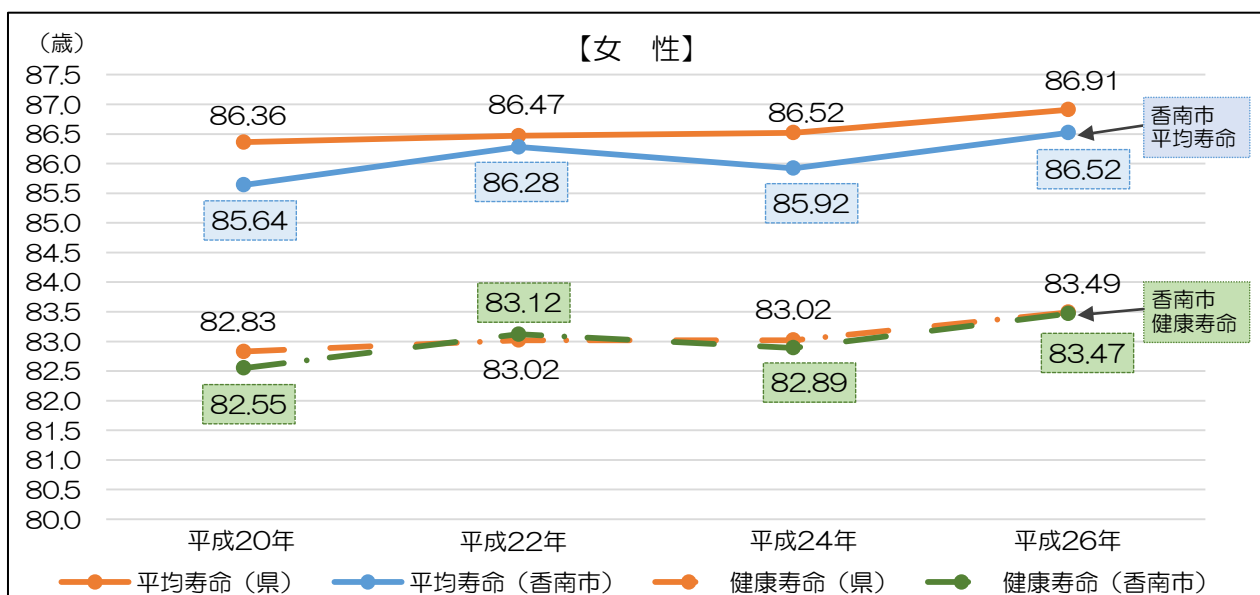
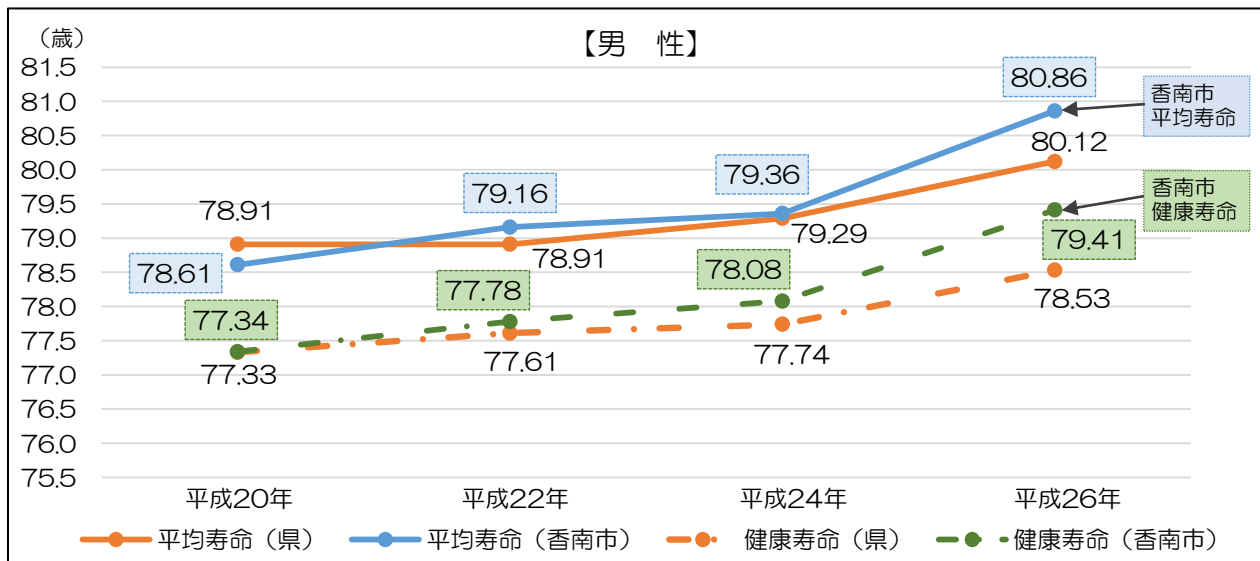




(6) 平均寿命と健康寿命\*

平成 26 年の本市の平均寿命は、男性 80.86 歳、女性 86.52 歳となっています。そのうち健康寿命は男性 79.41 歳、女性 83.47 歳で、日常生活が自立していない期間が男性 1.45 年、女性 3.05 年となっています。

県衛生研究所データより



【男性】

	平均寿命 (県)	平均寿命 (市)	健康寿命 (県)	健康寿命 (市)	平均寿命との差 (県)	平均寿命との差 (市)
平成20年	78.91	78.61	77.33	77.34	1.58	1.27
平成22年	78.91	79.16	77.61	77.78	1.30	1.38
平成24年	79.29	79.36	77.74	78.08	1.55	1.28
平成26年	80.12	80.86	78.53	79.41	1.59	1.45

【女性】

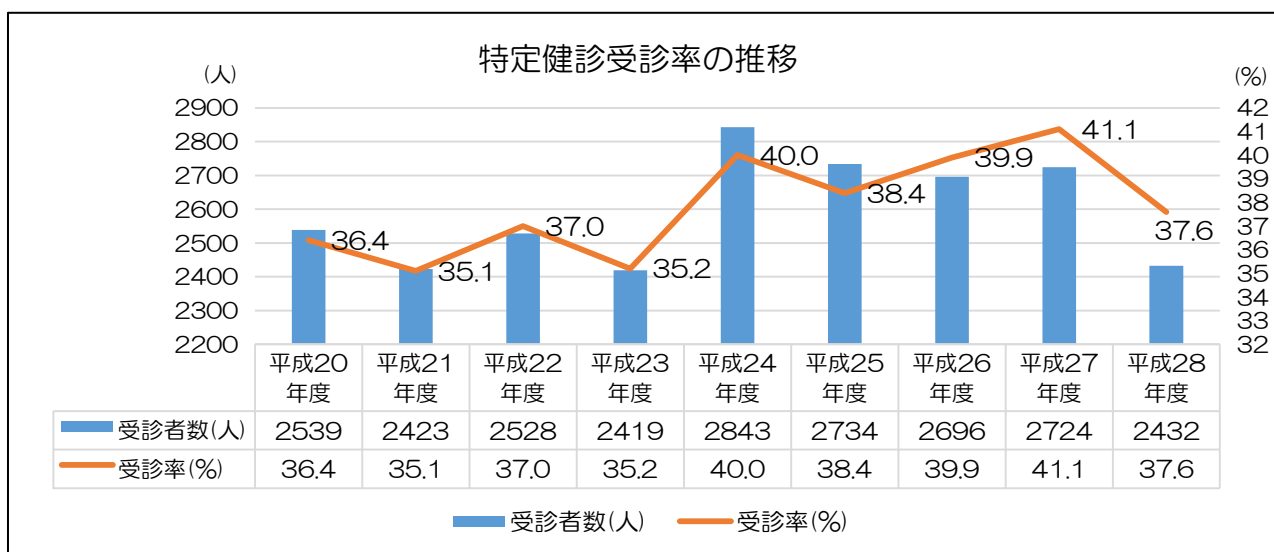
	平均寿命 (県)	平均寿命 (市)	健康寿命 (県)	健康寿命 (市)	平均寿命との差 (県)	平均寿命との差 (市)
平成20年	86.36	85.64	82.83	82.55	3.53	3.09
平成22年	86.47	86.28	83.02	83.12	3.45	3.16
平成24年	86.52	85.92	83.02	82.89	3.50	3.03
平成26年	86.91	86.52	83.49	83.47	3.42	3.05

\*健康寿命：平均寿命のうち、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。

## (7) 特定健康診査の状況

### ① 特定健診受診率の推移

健診料金が無料になった平成24年度に受診率の増加がみられましたが、その後増減し平成27年度に41.1%に上昇しましたが、平成28年度には37.6%まで低下しています。



### ② 特定健診の有所見者（基準値を超えた人）の状況

特定健診の健診結果から、判定基準値を超えて保健指導が必要とされた人の割合は、ほとんどの項目で全国平均より高く、特に腹囲・ヘモグロビンA1c・尿酸・LDL コレステロールが高い傾向にあります。

特定健診有所見者割合（平成28年度）

国保データベースシステムより

項目		基準値	香南市	高知県	全国
摂取エネルギーの過剰	BMI	25以上	27.7%	27.2%	24.9%
	腹囲	男 85 cm以上 女 90 cm以上	37.2%	35.5%	31.5%
	中性脂肪	150 mg/dl 以上	25.1%	26.5%	21.5%
	HDL コレステロール	40 mg/dl 未満	6.2%	5.8%	4.8%
	ALT	31U/L 以上	13.4%	13.9%	13.8%
血管を傷つける	ヘモグロビン A1c	5.6%以上	62.5%	63.7%	55.4%
	尿酸	7.0 mg/dl 以上	11.5%	10.8%	7.0%
	収縮期血圧	130 mm Hg 以上	43.0%	44.9%	45.5%
	拡張期血圧	85 mm Hg 以上	19.0%	19.1%	18.6%
動脈硬化危険因子	LDL コレステロール	120 mg/dl 以上	53.1%	48.1%	52.9%
臓器障害	クレアチニン	1.3 mg/dl 以上	1.0%	1.2%	0.9%

③糖尿病有所見者割合（特定健診受診者でヘモグロビン A1c5.6以上）

特定健診受診者のうち糖尿病有所見者割合は、男女共に全国平均より高い傾向で、年々高くなっており、平成28年度では約6割を占めています。

【男性】

国保データベースシステムより

		平成25年度		平成26年度		平成27年度		平成28年度	
		人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
全国		50.7%		53.1%		54.8%		55.6%	
高知県		53.5%		54.3%		58.0%		62.1%	
香南市	合計	596	54.4%	612	54.6%	632	54.8%	621	59.7%
	40-64歳	190	44.3%	174	44.5%	193	48.6%	196	54.0%
	65-74歳	406	60.9%	438	60.1%	439	58.1%	425	62.8%

【女性】

		平成25年度		平成26年度		平成27年度		平成28年度	
		人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
全国		50.6%		52.8%		54.2%		55.2%	
高知県		55.2%		57.0%		61.0%		64.8%	
香南市	合計	845	54.8%	901	57.0%	939	59.7%	900	64.6%
	40-64歳	297	49.0%	278	51.8%	269	53.7%	260	58.8%
	65-74歳	548	58.5%	623	59.7%	670	62.6%	640	67.3%

④メタボリックシンドローム該当者割合

特定健診受診者のうち、香南市のメタボリックシンドローム該当者の割合は、男女共に県・全国・同規模自治体よりも高く、年々高くなっています。

【男性】

		平成25年度		平成26年度		平成27年度		平成28年度	
		人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
全国		25.6%		26.0%		26.6%		27.5%	
高知県		27.8%		28.5%		29.2%		30.9%	
同規模自治体		25.2%		25.6%		26.3%		27.3%	
香南市	合計	327	29.8%	331	29.6%	351	30.4%	325	31.3%
	40-64歳	121	28.2%	101	25.8%	116	29.2%	111	30.6%
	65-74歳	206	30.9%	230	31.6%	235	31.1%	214	31.6%

【女性】

		平成25年度		平成26年度		平成27年度		平成28年度	
		人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
全国		9.3%		9.3%		9.2%		9.5%	
高知県		10.9%		11.3%		11.4%		12.0%	
同規模自治体		9.8%		9.9%		9.9%		10.1%	
香南市	合計	181	11.7%	194	12.3%	205	13.0%	200	14.4%
	40-64歳	59	9.7%	54	10.1%	55	11.0%	57	12.9%
	65-74歳	122	13.0%	140	13.4%	150	14.0%	143	15.0%

⑤脂質有所見者割合（特定健診受診者でLDL コレステロール※120 以上）

特定健診受診者のうち脂質が高い（120 以上）人の割合は、男性は全国平均より低くなっていますが、女性は全国平均並みで6割弱を占めています。

【男性】

		平成25年度		平成26年度		平成27年度		平成28年度	
		人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
全国		48.9%		49.0%		48.8%		47.3%	
高知県		41.8%		42.7%		42.3%		41.4%	
香南市	合計	503	45.9%	518	46.3%	531	46.1%	481	46.3%
	40-64歳	204	47.6%	182	46.5%	197	49.6%	180	49.6%
	65-74歳	299	44.8%	336	46.1%	334	44.2%	301	44.5%

【女性】

		平成25年度		平成26年度		平成27年度		平成28年度	
		人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
全国		58.9%		58.8%		58.5%		57.1%	
高知県		53.2%		55.2%		55.2%		53.2%	
香南市	合計	882	57.2%	929	58.8%	909	57.8%	810	58.1%
	40-64歳	340	56.1%	322	60.0%	284	56.7%	258	58.4%
	65-74歳	542	57.8%	607	58.1%	625	58.4%	552	58.0%

※LDL コレステロール：悪玉コレステロールとも呼ばれ増加すると

血管の内側に付着し動脈硬化を進行させ、心筋梗塞や脳梗塞などを引き起こします。



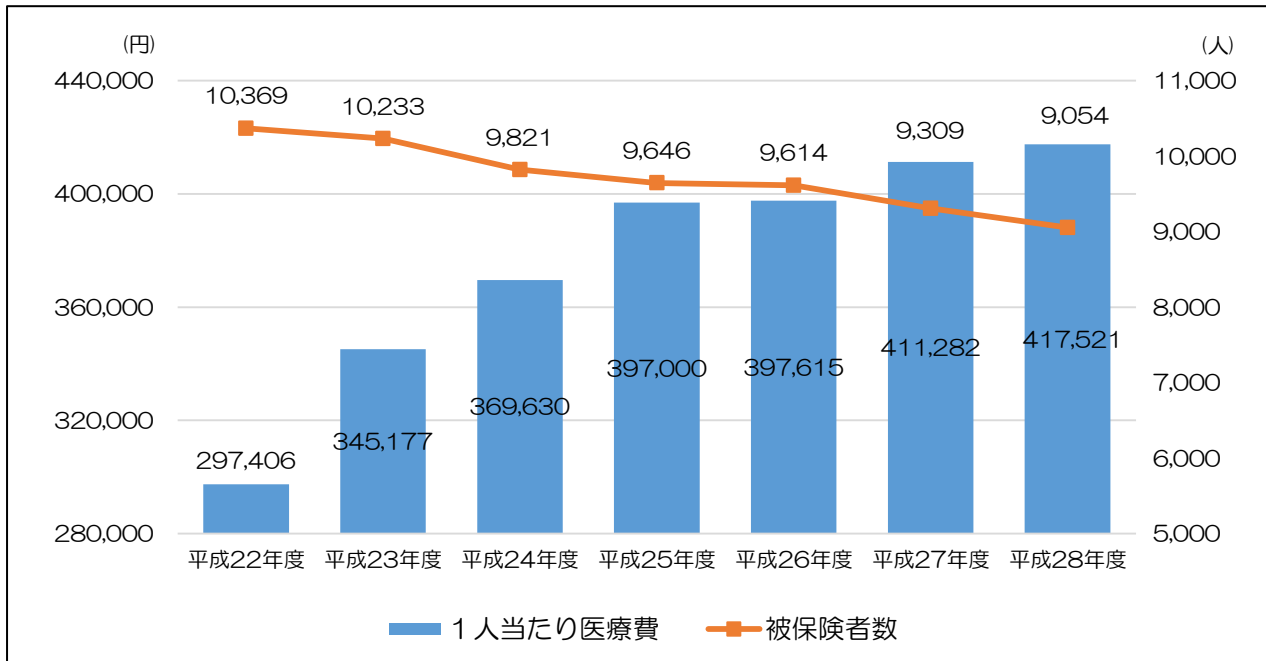
## (8) 国保医療費状況

被保険者は毎年減少していますが、1人当たりの費用額は増加傾向で、高額医療費の件数も伸びています。

1件当たり30万円以上の高額レセプトは、腎不全が一番多くなっています。

平成28年度人工透析患者40人中、糖尿病の人は21人と約半数を占めています。

香南市1人当たり医療費と被保険者数の推移



1件当たり医療費30万円以上のレセプト集計(平成28年度)

国保データベースシステムより

順位※1	主傷病名※2	レセプト件数	人数	医療費合計
1位	腎不全	228件	20人	109,901,040円
2位	統合失調症、統合失調症型障害及び妄想性障害	185件	30人	74,047,410円
3位	気分(感情)障害(躁うつ病を含む)	113件	15人	47,411,620円
4位	その他の悪性新生物※3	60件	20人	67,586,430円
5位	骨折	45件	20人	38,727,700円

※1 順位：レセプト件数順

※2 主傷病名：最大医療資源傷病名による

※3 その他の悪性新生物：主たる悪性新生物を除いたもので膵癌・前立腺癌・甲状腺癌など

### (9) 介護の状況

介護認定状況では、香南市の認定率は第1号被保険者（65歳以上）、第2号被保険者数（40～64歳）の認定者ともに県・全国・同規模自治体よりも低くなっています。

介護保険認定者の状況（平成29年1月）

国保データベースシステムより

	香南市		同規模平均		県		国	
	実数	割合	実数	割合	実数	割合	実数	割合
1号認定者（認定率）	1,815	19.6	46,187	21.2	539,524	20.5	5,882,340	21.2
新規認定者	38	0.3	779	0.3	8,953	0.3	105,654	0.3
2号認定者	34	0.3	961	0.4	11,164	0.4	151,745	0.4

香南市要介護認定者の状況（平成29年3月）

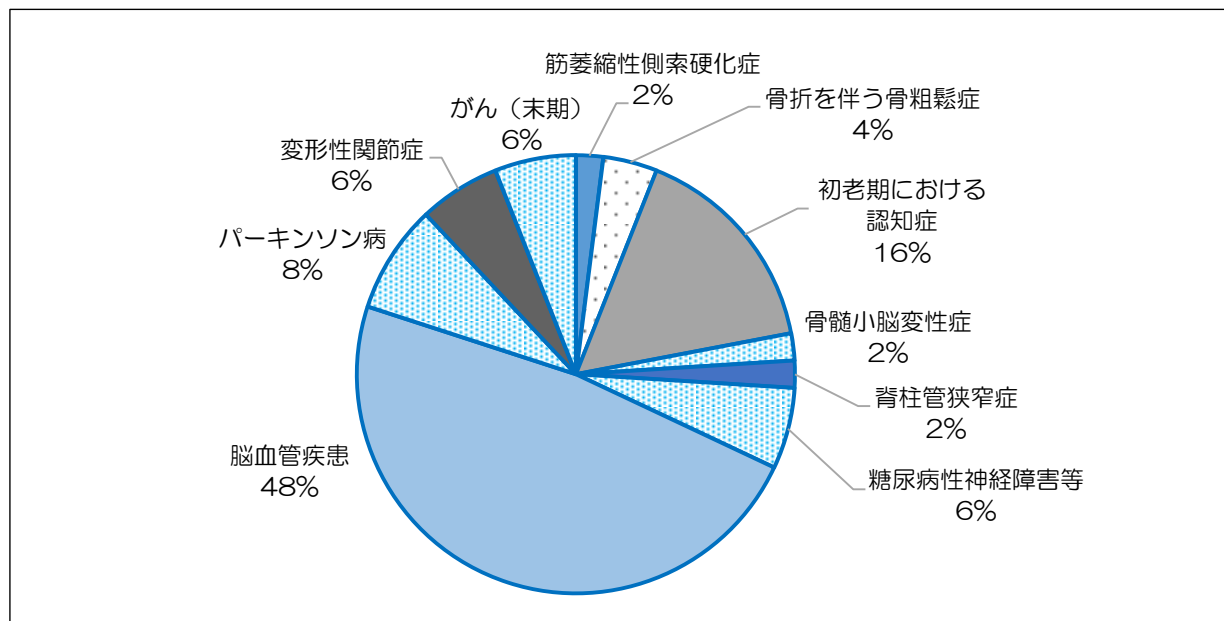
国保データベースシステムより

受給者区分	2号		1号		合計
	40～64歳	65～74歳	75歳以上	計	
被保険者数※	10,357人	5,055人	5,077人	10,132人	20,489人
認定率	0.3%	3.9%	31.9%	17.9%	9.0%
認定者数	34人	195人	1,620人	1,815人	1,849人
新規認定者	12人	56人	319人	375人	387人

※被保険者数：平成27年度国勢調査人口より。新規認定者数は年度内に新規認定を受けた者の合計

第2号被保険者※（40～64歳）の要介護状態になった原因の疾患をみると、脳血管疾患が48%と約半数を占め、次いで認知症が16%となっています。

第2号被保険者（40～64歳）の要介護状態の原因疾患



※第2号被保険者：40歳以上64歳未満の医療保険加入者

## 2. 数値目標の評価

評価方法：初年度指標値と最終評価値を比較

- A 目標値達成
- B 目標値達成していないが、計画初年度より改善傾向
- C 変わらない
- D 悪化
- E 判定不能

### 1.生活習慣病の発症予防・重症化予防

- ・ 血圧の正常値を知っている人の割合、血圧計を持ち記録する人の割合は増加しています。
- ・ 高血圧治療中の方の平均血圧値は下がっています。
- ・ 糖尿病の国保被保険者の有病率は、男女共に年々増加しています。
- ・ がん検診の受診率は平成20年度より増加しましたが、平成23年度からは横ばいとなっています。

行動目標	評価項目	平成20年度 (初年度)	平成23年度 (中間評価)	平成28年度 (現状値)	平成29年度 目標値(最終)	評価
健診を受ける	特定健診受診率	36.4%	35.6%	37.6%	60.0%	B
血圧に関する正しい知識をもつ	正常収縮期血圧 130未満を知っている		65.0%	69.0%	増やす	A
	正常拡張期血圧 85未満を知っている		76.7%	83.9%	増やす	A
	服薬が必要な 収縮期血圧140以上を 知っている		19.7%	30.2%	増やす	A
	服薬が必要な 拡張期血圧90以上を 知っている		34.8%	42.0%	増やす	A
家庭（自分）で 血圧を正しく 測定できる	自宅に 血圧計を持っている		61.0%	75.4%	増やす	A
	自宅で 血圧を測っている		69.0%	67.2%	増やす	D
	血圧測定値を 記録している		34.0%	43.0%	増やす	A
医師（主治医） や保健師に健診 結果を見せて 相談できる (高血圧治療者)	自宅で 血圧を測っている		58.0%	78.5%	増やす	A
	血圧測定値を 記録している		治療中で血圧測定 者の内 28%	67.6%	増やす	A
	血圧記録を 主治医に見せている		治療中で測定者の 内 17%	47.2%	増やす	A
	特定健診受診者の 平均血圧値	130/76mmHg	129/75mmHg	131/77mmHg	130/85mmHg 未満	D
主治医の指示ど おり服薬し 正常血圧になる	高血圧治療中者の 平均血圧値		136/79mmHg	126/77mmHg	130/85mmHg 未満	A

行動目標	評価項目	平成20年度 (初年度)	平成25年度 (中間評価)	平成28年度 (現状値)	平成29年度 目標値(最終)	評価
糖尿病有病率 (特に40～60 歳代)を減らす	糖尿病有病率 (国保レセプト)		40歳代 男性 6.5% 女性 3.3%	40歳代 男性 6.9% 女性 5.2%		E
			50歳代 男性 11.4% 女性 8.0%	50歳代 男性 15.5% 女性 9.2%		E
			60歳代 男性 18.5% 女性 14.7%	60歳代 男性 18.5% 女性 15.4%		E
適正な受診・服 薬と生活習慣で 安定した検査値 を維持する	特定健診受診者の内糖 尿病治療者で、ヘモグ ロビンA1c6.5%以上 の人の割合	40～74歳 55.5%		40～74歳 61.2%	40～74歳 30%以下	D
		75歳以上 62.5%		75歳以上 53.3%	75歳以上 30%以下	D

行動目標	評価項目	平成20年度 (初年度)	平成23年度 (中間評価)	平成27年度 (現状値)	平成29年度 目標値(最終)	評価
がん検診を積極 的に受けよう	胃がん受診率	15.3%	20.4%	19.3%	50.0%	B
	大腸がん受診率	13.9%	21.0%	25.0%	50.0%	B
	肺がん受診率	17.6%	38.8%	37.1%	50.0%	B
	子宮頸がん受診率	14.4%	32.8%	32.8%	50.0%	B
	乳がん受診率	23.7%	32.3%	31.5%	50.0%	B

## 2. 栄養・食生活

- ・肥満の割合は男性が高いですが、平成20年度よりは減少傾向にあります。
- ・夕食後の間食は、男女共に増加しています。
- ・朝食の欠食割合とバランスの良い朝食の割合は、3歳児以外の小学5年生、中学2年生では良くなっています。

行動目標	評価項目	平成20年度 (初年度)	平成23年度 (中間評価)	平成28年度 (現状値)	平成29年度 目標値(最終)	評価
適正体重を 維持しよう	体格指数(BMI) 25以上の人の割合 (40～64歳)	男性 39.0% 女性 24.0%	男性 39.1% 女性 25.4%	男性 37.8% 女性 24.5%	男性 15%以下 女性 20%以下	B
	体格指数(BMI) 18.5未満の人の割合 (30～64歳)	男性 4.4% 女性 9.4%	男性 4.7% 女性 9.3%	男性 4.7% 女性 10.5%	男性 3%以下 女性 6%以下	C D
就寝直前に 食事を取らない ようにしよう	就寝前の2時間以内に 夕食を取ることが 週3回以上ある人の割合 (40～64歳)	男性 26.6% 女性 16.8%	男性 22.3% 女性 14.5%	男性 25.9% 女性 13.5%	男性 20%以下 女性 10%以下	D B
	夕食後に 間食を取ることが 週3回以上ある人の割合 (40～64歳)	男性 15.1% 女性 16.5%	男性 15.4% 女性 20.8%	男性 17.8% 女性 22.3%	男性 10%以下 女性 10%以下	D



行動目標	評価項目	平成20年度 (初年度)	平成23年度 (中間評価)	平成28年度 (現状値)	平成29年度 目標値(最終)	評価
毎朝朝食をしっかり食べよう	朝食の欠食割合	3歳児 2.0%	3.5%	5.3%	2%以下	D
		小学5年生 8.6%	小学3～5年生 7.9%	小学3～5年生 5.0%	小学3～5年生 5%以下	A
		中学2年生 12.5%	中学1～2年生 6.4%	中学1～2年生 7.4%	中学1～2年生 8%以下	A
	朝食を主食、主菜、副菜ととっている割合 (幼児・学童期・思春期)	3歳児 27.2%	30.4%	27.6%	35%以上	D
		小学5年生 32.4%	28.9%	38.3%	40%以上	B
		中学2年生 34.4%	18.1%	25.3%	40%以上	B

### 3. 身体活動・運動

・継続的な運動や日常生活での1時間以上の身体活動の割合は、増加しています。

行動目標	評価項目	平成20年度 (初年度)	平成23年度 (中間評価)	平成28年度 (現状値)	平成29年度 目標値(最終)	評価
毎日の生活の中で身体を動かすよう心がけよう	1回30分以上の軽く汗のかく運動を週2日以上、1年以上実施している人の割合 (40～64歳)	男性 26.6% 女性 23.0%	男性 37.4% 女性 28.1%	男性 32.2% 女性 26.8%	増やす	A
	日常生活において歩行又は同等の身体活動を1日1時間以上実施している人の割合 (40～64歳)	男性 50.6% 女性 50.9%	男性 54.7% 女性 54.5%	男性 59.2% 女性 65.2%	増やす	A

### 4. 休養・こころの健康

・睡眠で休養がとれている人の割合は、減少傾向にあります。

・ストレスを感じている人の割合は減少し、ストレス対処法をもっている人の割合は増加しています。

行動目標	評価項目	平成20年度 (初年度)	平成23年度 (中間評価)	平成28年度 (現状値)	平成29年度 目標値(最終)	評価
睡眠で休養を充分とろう	睡眠で休養がとれている人の割合 (40～64歳)	男性 71.8% 女性 67.7%	男性 73.5% 女性 70.3%	男性 64.6% 女性 64.4%	男性 90%以上 女性 90%以上	D
ストレスの対処法をもとう	ストレスを感じている人の割合 (40～64歳)	男性 49.9% 女性 73.1%	男性 54.5% 女性 69.4%	男性 40.0% 女性 66.7%	男性 30%以下 女性 30%以下	B
	ストレスの対処法をもっている人の割合 (40～64歳)	男性 23.3% 女性 40.2%	男性 39.8% 女性 48.6%	男性 63.3% 女性 80.5%	男性 70%以上 女性 80%以上	B

## 5. たばこ対策

- ・妊婦の喫煙者が2.3%あります。喫煙者は男性は減少していますが、女性は増加傾向にあります。
- ・小中学校や市庁舎の全面禁煙には至っていません。

行動目標	評価項目	平成20年度 (初年度)	平成23年度 (中間評価)	平成28年度 (現状値)	平成29年度 目標値(最終)	評価
禁煙をめざそう	妊婦の喫煙状況		妊娠後の喫煙 3.6%	妊娠後の喫煙 2.3%	なくす	B
	喫煙している人の割合 (40～64歳)	男性 34.6% 女性 6.9%	男性 29.6% 女性 5.6%	男性 28.2% 女性 8.4%	減らす	D
受動喫煙を 防止しよう	全面禁煙している 小中学校数		敷地内禁煙 4 建物内禁煙 7 分煙 1	敷地内禁煙 7 建物内禁煙 1 未実施 4	分煙をなくす	C
	全面禁煙している 市庁舎数		敷地内禁煙 2 建物内禁煙 4 未実施 1	敷地内禁煙 1 建物内禁煙 4 未実施 2	全庁舎の 全面禁煙	C

## 6. アルコール

- ・毎日2合以上飲酒している割合は、男性が増加し、女性は横ばいとなっています。

行動目標	評価項目	平成20年度 (初年度)	平成23年度 (中間評価)	平成28年度 (現状値)	平成29年度 目標値(最終)	評価
アルコールを 飲み過ぎないようにしよう (適正飲酒)	毎日2合以上 飲んでいる人の割合 (40～64歳)	男性 17.3% 女性 2.7%	男性 26.1% 女性 2.3%	男性 28.8% 女性 2.5%	減らす	D

## 7. 歯の健康

- ・毎日の歯磨きや定期的な歯科受診は増加しています。
- ・歯間部清掃器具（歯間ブラシなど）の使用割合は増加し、歯磨き時の出血は減少しています。
- ・幼児のフッ素の使用割合や保護者の仕上げ磨きの割合は、増加しています。

行動目標	評価項目	平成20年度 (初年度)	平成23年度 (中間評価)	平成28年度 (現状値)	平成29年度 目標値(最終)	評価
毎食後 歯磨きしよう	1日2回以上 歯磨きをする人の割合 (40～64歳)	男性 51.9% 女性 77.1%	男性 44.8% 女性 77.9%	男性 58.9% 女性 84.3%	増やす	A
定期的に 歯科受診しよう	定期的に歯科受診 している人の割合 (40～64歳)	男性 19.3% 女性 32.6%	男性 28.4% 女性 77.9%	男性 30.7% 女性 49.5%	増やす	A
歯周疾患を 予防しよう	歯間部清掃器具を 使用している人の割合 (40～64歳)	男性 25.5% 女性 42.7%	男性 29.9% 女性 51.4%	男性 36.2% 女性 64.2%	増やす	A
	歯磨きの時に 出血する人の割合 (40～64歳)	男性 29.0% 女性 33.1%	男性 30.8% 女性 26.6%	男性 25.2% 女性 23.2%	減らす	A
むし歯を 予防しよう	フッ素を利用している 幼児の割合	1.7歳児:14.8% 2.3歳児:25.5% 3.5歳児:52.4%	1.7歳児:16.8% 2.3歳児:31.5% 3.5歳児:68.6%	1.7歳児:18.1% 2.3歳児:31.6% 3.5歳児:64.5%	増やす	A
	保護者が仕上げ磨きし ている人の割合	89.3%	95.7%	99.1%	増やす	A

## 第4章 具体的な健康づくりの取り組み

### 1. 分野別目標

#### (1) 糖尿病・高血圧を中心とした生活習慣病対策【重点施策】

##### ① 健診を受ける

###### 現状

特定健診の受診率は平成24年度に40%まで増加しましたが、その後増減がみられ平成28年度には37.6%に低下しています。

###### 課題

- ・特定健診の受診率は目標値の60%に達していません。
- ・40歳代、50歳代の受診率が低くなっています。

###### 市民の行動目標

○健診を受けよう



受診勧奨のポスター

###### 市の取り組み

○受診しやすい健診体制と健診効果や内容についての周知

- ・集団健診は町単位で実施します。
- ・各がん検診などとセットで実施し、受診者の利便性の向上を図っていきます。
- ・平日の受診が難しい働き盛り世代を対象にした休日健診を実施します。
- ・対象者への受診券の送付時に日程や健診内容の紹介など情報提供を行います。

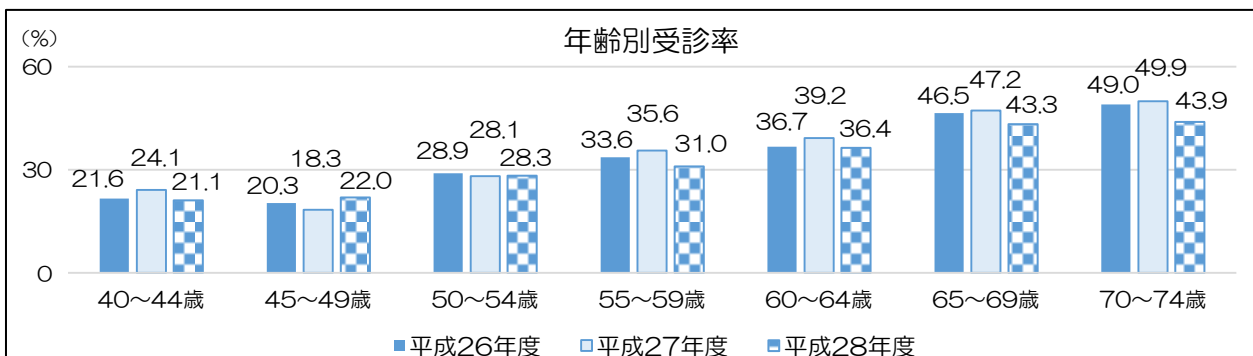
○受診勧奨の推進

- ・健康推進員等の組織と連携を図り、個別訪問による呼びかけなど地域での受診勧奨に努めます。
- ・特定健診の初回対象となる国保被保険者の40歳の方には、訪問や個別通知などで受診勧奨を行います。
- ・広報やホームページ、ケーブルテレビなどで健診受診の必要性などPRをします。
- ・未受診者には、個別通知で再勧奨を行います。
- ・地域の団体や地区のイベントなどで健診のPRをします。

○医療機関へ市で開催する健診結果説明会などの情報提供を行い、連携を図っていきます。

#### 【参考データ】

香南市特定健診結果より



## ②高血圧

### 現状

- 血圧計を持っている方は増えていますが、自宅で測る方が減ってきています。
- 血圧計を持っている方や測る方は、女性の方が多くなっています。
- 血圧管理状況では、特定健診受診者では女性、高血圧治療中の方は男性が悪くなっています。
- 収縮期血圧140以上の割合を年代で見ると、特定健診受診者の40～60歳代では管理が良くなっていますが、75歳以上の後期高齢者では年々悪くなっています。  
高血圧治療中の方では、44～49歳、65～69歳、75歳で管理が悪くなっています。
- 死因別死亡率でみると、高血圧や動脈硬化が関係する大動脈瘤及び解離が、肺炎に次いで高い状況です。

### 課題

- 血圧計を持っている方も測定している方も男性が少ない状況です。
- 血圧管理状況では、治療中の方を含めた健診受診者の血圧管理が男女共悪くなっており、健診以外での血圧の正常値や家庭血圧測定の知識の普及啓発が今後も必要です。

### 市民の行動目標

#### ○血圧に関する正しい知識をもとう

- 正常な収縮期血圧130未満を知っている
- 正常な拡張期血圧85未満を知っている

#### ○家庭（自分）で血圧を正しく測定しよう

- 血圧測定値を記録している

#### ○医師（主治医）や保健師に健診結果を見せて相談しよう（高血圧治療中者）

- 血圧測定値を記録している
- 血圧記録を主治医に見せている

〔行動目標の達成状況を評価する指標として用いる〕

- 特定健診受診者の収縮期血圧の平均値

#### ○主治医の指示どおり服薬し正常血圧にしよう

〔行動目標の達成状況を評価する指標として用いる〕

- 高血圧治療中の者の収縮期血圧の平均値



### 市の取り組み

#### ○特定健診受診者

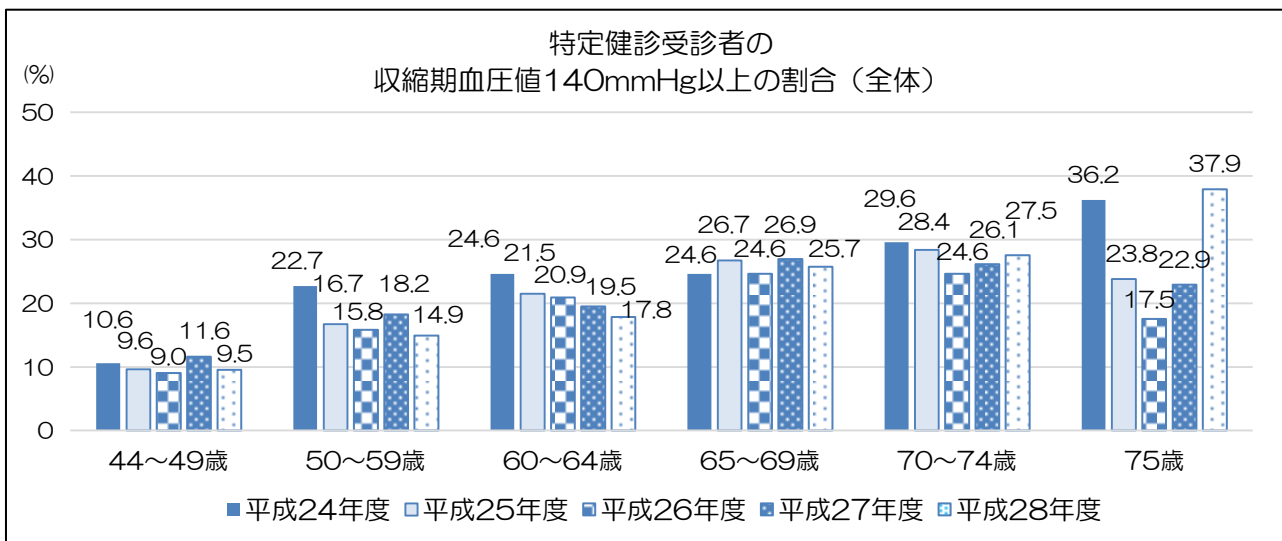
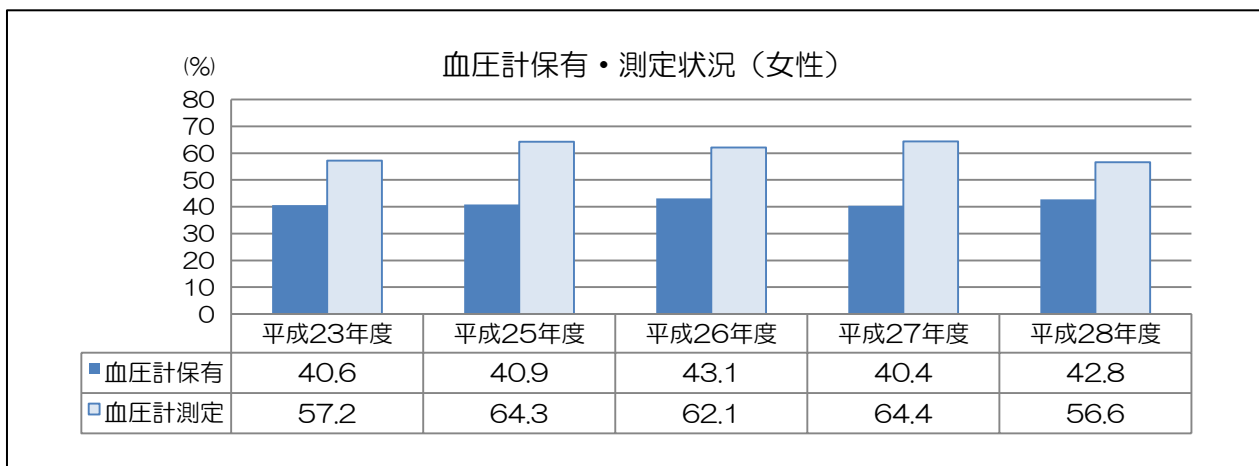
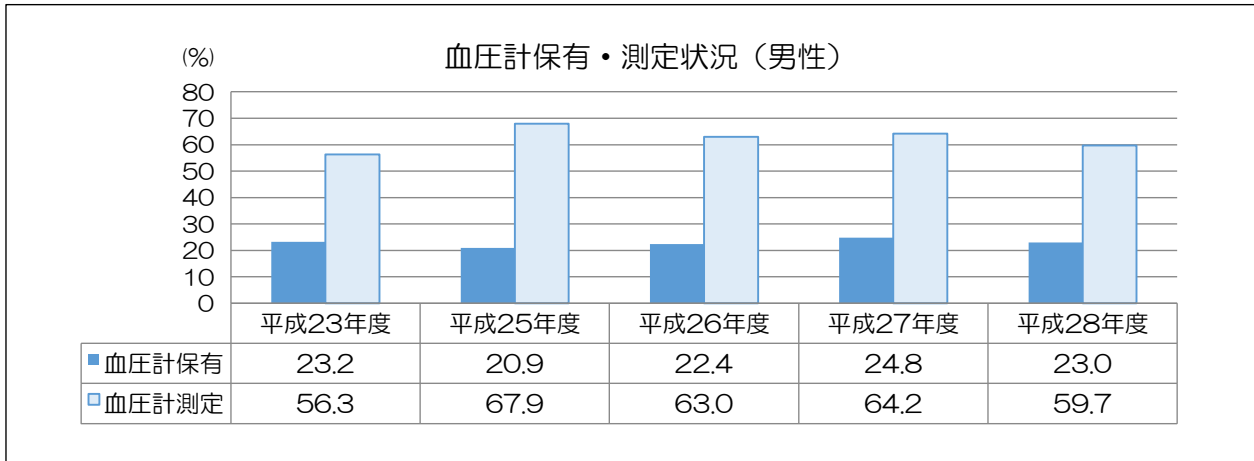
- 集団健診会場での家庭血圧測定の必要性や測定方法、記録のつけ方、主治医（保健師）への提示等指導を行っています。
- 高血圧判定を受けた方や未治療者の方には、血圧の正しい知識の普及を行い、必要な方に医療機関への受診に向けた働きかけを行っています。
- 集団健診会場での食生活改善推進員による塩分指導及び塩分の多い食品の展示を行います。
- 生活習慣病教室、健診結果説明会、運動教室を実施し、血圧に関する情報提供や家庭血圧測定を進めていきます。

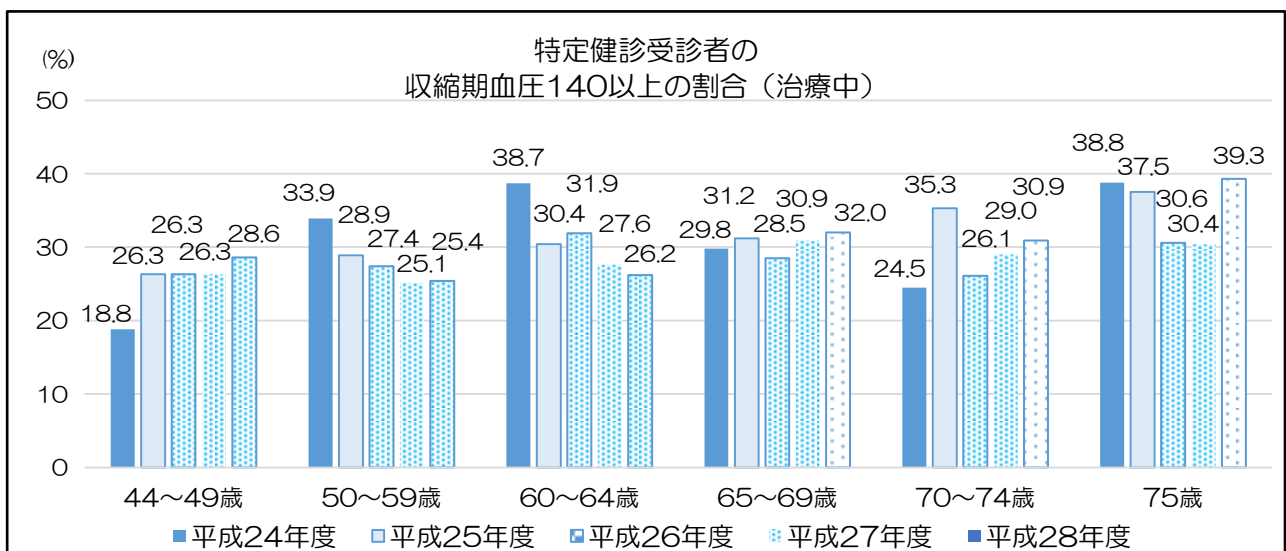
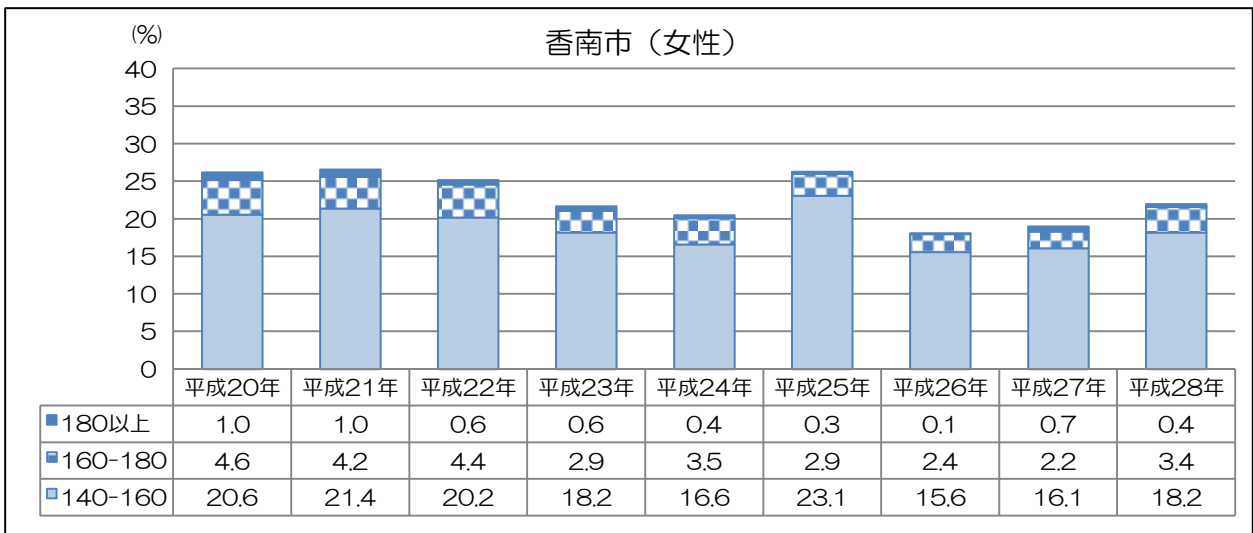
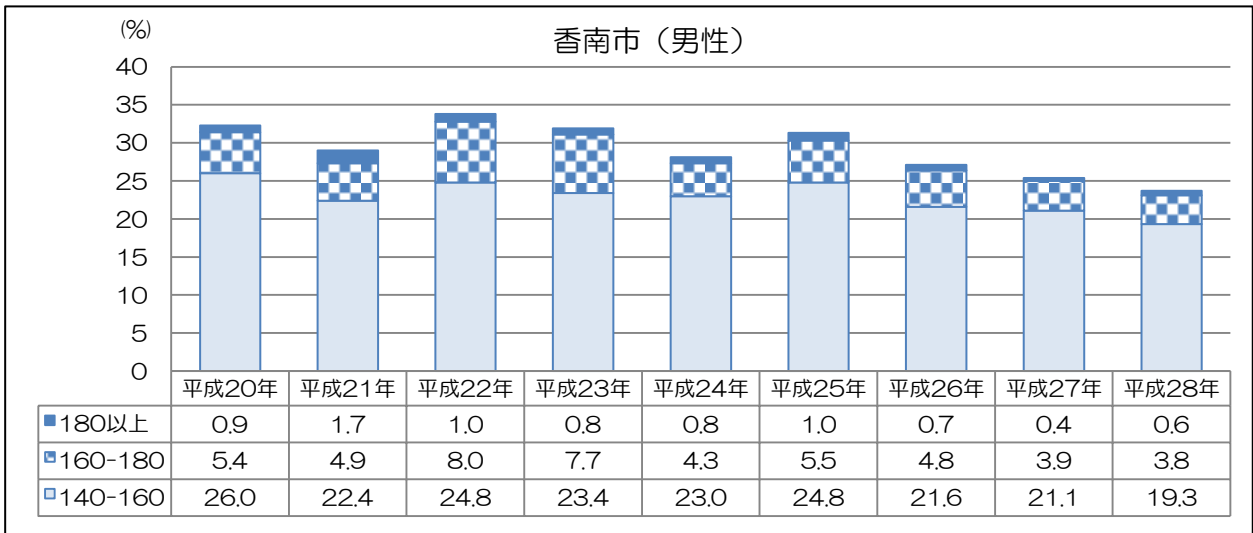
○市民

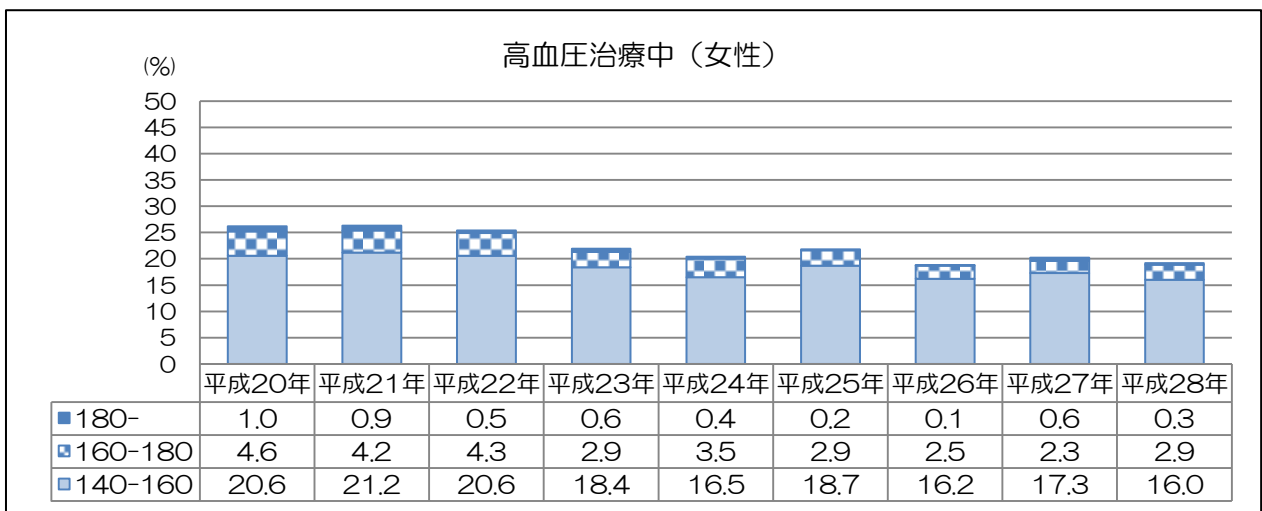
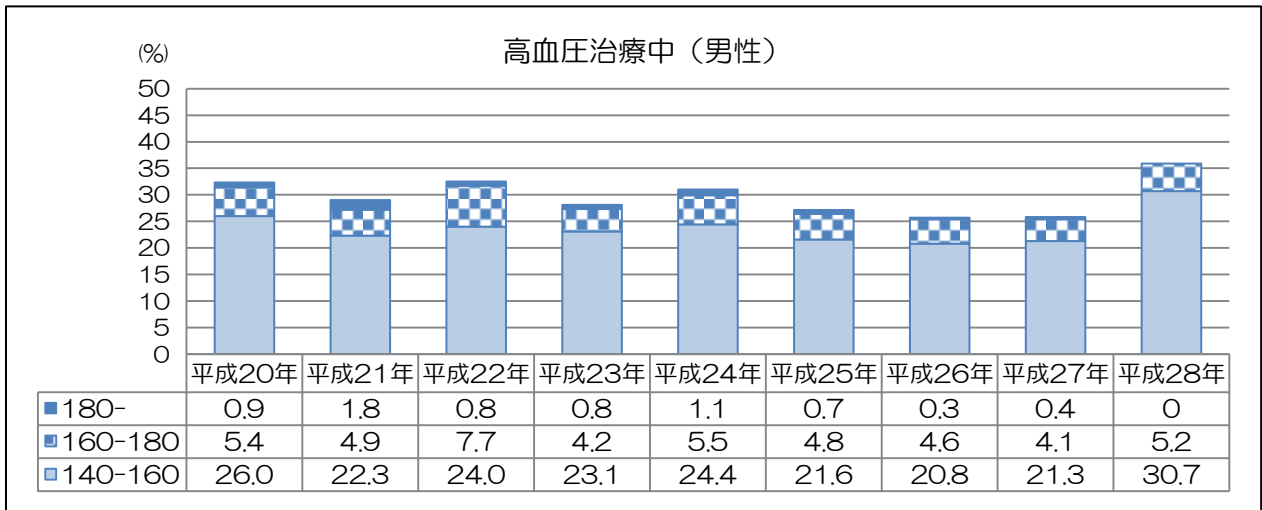
- 自分の健康状態を知り、健康管理へつなげるために特定健診の受診を勧めていきます。
- 健診やふれあい祭り、地区文化祭、こうなん健康チャレンジポイント事業等で家庭血圧測定の必要性や測定方法、記録のつけ方の啓発を行っていきます。
- 自分で血圧管理ができるよう血圧計や塩分測定器の貸出を行っていきます。

【参考データ】

香南市特定健診アンケート結果より







### ③糖尿病

#### 現状

- 特定健診受診者のうち、ヘモグロビン A1c が特定健診の基準値（5.6%以上）を超えている人（有所見者<sup>※1</sup>）の割合が約 6 割います。
- 特定健診受診者のうち、糖尿病で治療している人でヘモグロビン A1c が 6.5%を超えている人の割合はこの 10 年間で約 6%増加しています。
- 特定健診受診者で、メタボリックシンドローム<sup>※2</sup>（内臓脂肪症候群）に該当する人の割合が男性は 3 割を超えています。

※1 有所見者：ヘモグロビン A1c の値が特定健診の基準値を超える 5.6%以上で特定健診判定で「異常なし」以外にあたる方。

※2 メタボリックシンドローム：過剰な内臓脂肪に加えて、高血圧・高血糖・脂質異常のうち 2 つ以上あてはまる状態をいいます。いくつかの項目が複数積み重なることで、動脈硬化がおこりやすくなります。



## 課題

- ・ 特定健診受診者の約 6 割が糖尿病の基準値（ヘモグロビン A1c5.6%）を超えています。
- ・ 糖尿病治療者のヘモグロビン A1c の値が上昇傾向にあります。
- ・ 特定健診を受診した男性の 3 割がメタボリックシンドロームに該当しています。

## 市民の行動目標

### ○糖尿病の有所見率を減らそう

〔行動目標の達成状況を評価する指標として用いる〕

- ・ 特定健診受診者でヘモグロビン A1c5.6%以上の有所見者割合の減少
- ・ 特定健診受診者でメタボリックシンドローム該当者割合の減少

### ○適正な受診・服薬と生活習慣で安定した検査値（血糖）を維持しよう

〔行動目標の達成状況を評価する指標として用いる〕

- ・ 特定健診受診者のうち糖尿病治療者で、ヘモグロビン A1c7.0%以上の者の割合の減少
- ・ 特定健診受診者でヘモグロビン A1c8.4%以上の血糖コントロール不良者割合の減少

## 市の取り組み

### ○市民

- ・ 自分の健康状態を知ってもらうために、特定健診の受診を呼びかけていきます。

### ○健診受診者

- ・ 自分の身体の状態に合わせた生活習慣（栄養・運動・休養）がおくれるように、健診結果、判定結果の説明や各種教室（生活習慣病予防教室、運動教室）やウォーキング大会を実施し情報提供を行っていきます。

### ○糖尿病有所見者（ヘモグロビン A1c5.6%以上）・メタボリックシンドローム該当者

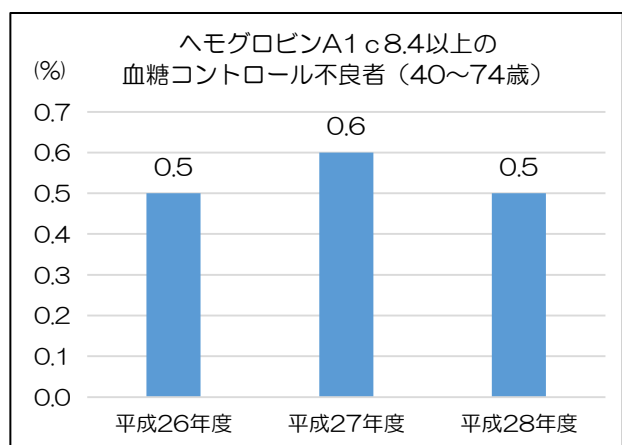
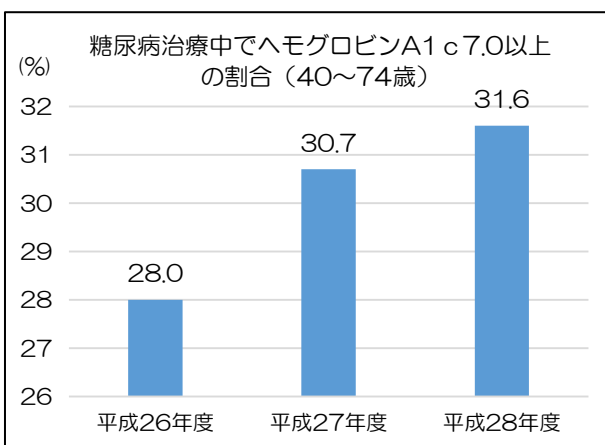
- ・ 特定健診の判定結果にそった行動（生活習慣の変容、受診）がとれるように支援していきます。
- ・ 特定保健指導対象者には個別に生活習慣の改善に向けた支援を行います。
- ・ 医療機関と連携しながら栄養指導、生活指導を行います。

### ○血糖コントロール不良者（ヘモグロビン A1c8.4%以上）

- ・ 特定健診受診者で医療機関受診が必要な方、または未治療者には受診に向けた働きかけを行います。

## 【参考データ】

香南市特定健診結果より





## (2) がん予防

### 現状

- ・がんによるSMR（標準化死亡比）は全国や県より低く減少傾向にあります。
- ・がん検診の受診者数は減少傾向にあり、受診率は目標の50%には達していません。
- ・大腸がん検診と子宮頸がん検診の精密検査受診率が低い状況にあります。

### 課題

- ・がん検診受診者が減少しています。
- ・精密検査未受診者があり、特に大腸がん検診、子宮頸がん検診の精密検査受診率が低い状況です。

### 市民の行動目標

- がん検診を積極的に受けよう
- 精密検査を確実に受けよう



### 市の取り組み

#### ○受診勧奨対策

- ・広報及び個人通知を継続して実施します。早期発見・早期治療に結びつく検診の重要性の啓発、周知を併せて実施します。
- ・住民組織による受診勧奨を継続して実施します。受診勧奨用ポスターを作成し、人目につく場所に掲示します。
- ・利便性を考慮したセット検診や休日健診、大腸がんの郵送による検診制度の周知徹底、充実を図ります。また胃内視鏡検診を導入することで胃検診の選択肢がひろがり、受診者の増加を図ります。
- ・事業所等の協力を得て、がん検診の啓発ポスターやチラシを作成し掲示します。

#### ○精密検査受診率対策

- ・精密検査未受診者には、地区担当職員から再度電話等で受診を促します。

### 【参考データ】

がん検診 精密検査受診率 県推計受診率より（子宮頸がん検診は地域保健事業報告より）

	平成 25 年度	平成 26 年度	平成 27 年度
胃がん	90.6%	91.2%	97.3%
大腸がん	87.1%	81.3%	85.5%
肺がん	95.0%	91.4%	93.2%
子宮頸がん	77.8%	60.0%	85.7%
乳がん	87.5%	100.0%	97.3%



### (3) 栄養・食生活

#### 現状

- ・男性の肥満（BMI25 以上）の割合は 40 歳代、50 歳代で特に全国よりも高くなっています。
- ・高齢者は、全国平均と比較して低栄養傾向（BMI20 以下）の割合が高くなっています。
- ・夕食後に間食をとる割合が年々増加しています。
- ・朝食を毎日食べている割合は、3 歳児、小中学生で 9 割を超えていますが、朝食を欠食している子どもがいる現状があります。
- ・20～30 歳代の若い世代は朝食欠食や栄養の偏りがみられます。
- ・塩分の摂取は、年齢が高くなるほど控えている人の割合が高くなっています。

#### 課題

- ・男性の 40～50 歳代の肥満（BMI25 以上）の人の割合が高くなっています。
- ・高齢者の低栄養傾向（BMI20 以下）の割合が高くなっています。
- ・間食をする人の割合が高くなっています。
- ・20～30 歳代の朝食欠食割合が高く、朝食内容も問題があります。
- ・若い世代で塩分を控えている人の割合が低くなっています。

#### 市民の行動目標

- 適正体重を維持しよう
  - ・体格指数（BMI25 以上）の人の割合を減らす
  - ・低栄養傾向（BMI20 以下）の高齢者の割合を減らす
- 毎日朝食をしっかりと食べよう
  - ・朝食を毎日食べている人の割合を増やす
  - ・朝食で主食、主菜、副菜をとっている割合を増やす
- 塩分をとりすぎないようにしよう
  - ・塩分の多いものを控えている人の割合を増やす
- 就寝前に食事をとらないようにしよう
  - ・就寝前の 2 時間以内に夕食をとることが週 3 回以上ある人の割合を減らす
  - ・朝昼夕の 3 食以外に間食や甘い飲み物を毎日摂取している人の割合を減らす

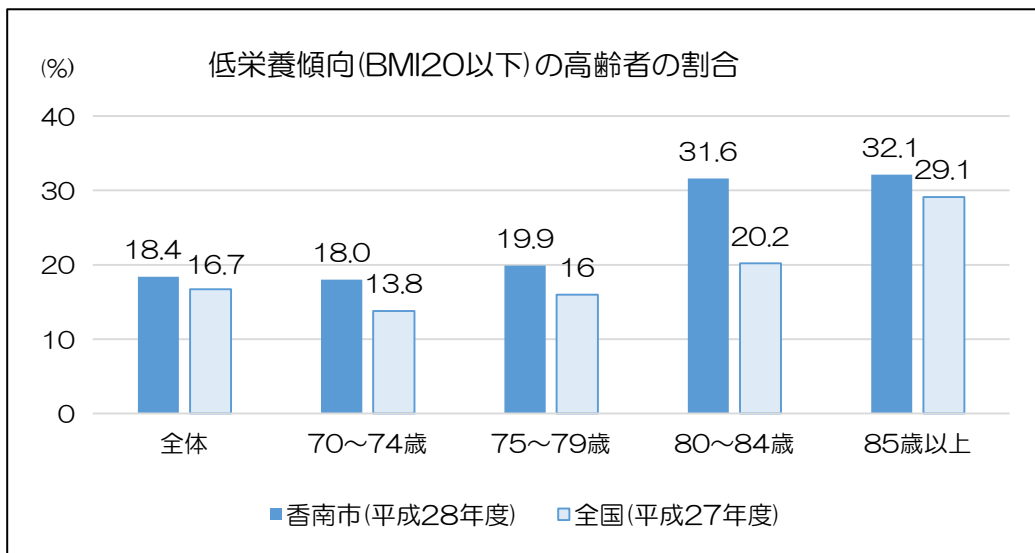
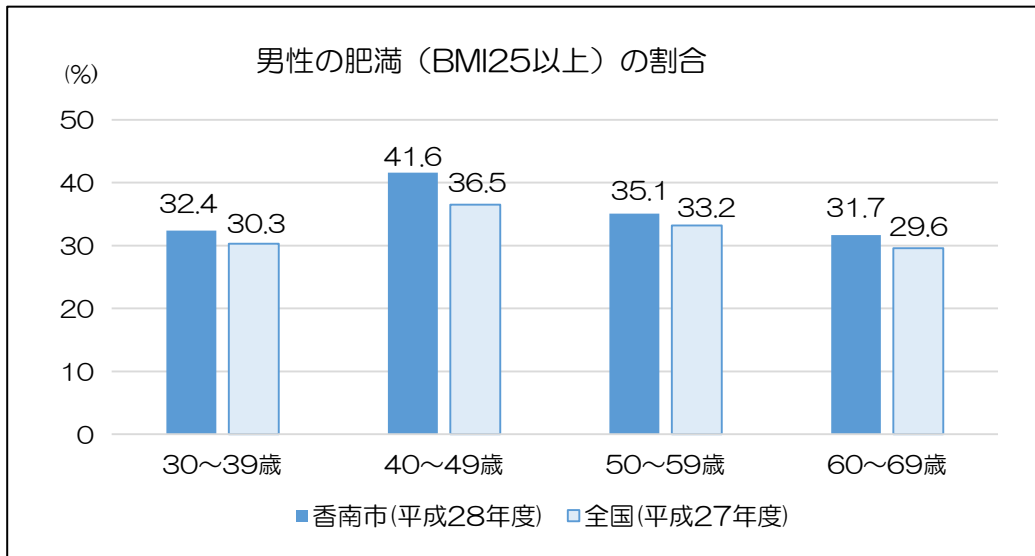


#### 市の取り組み

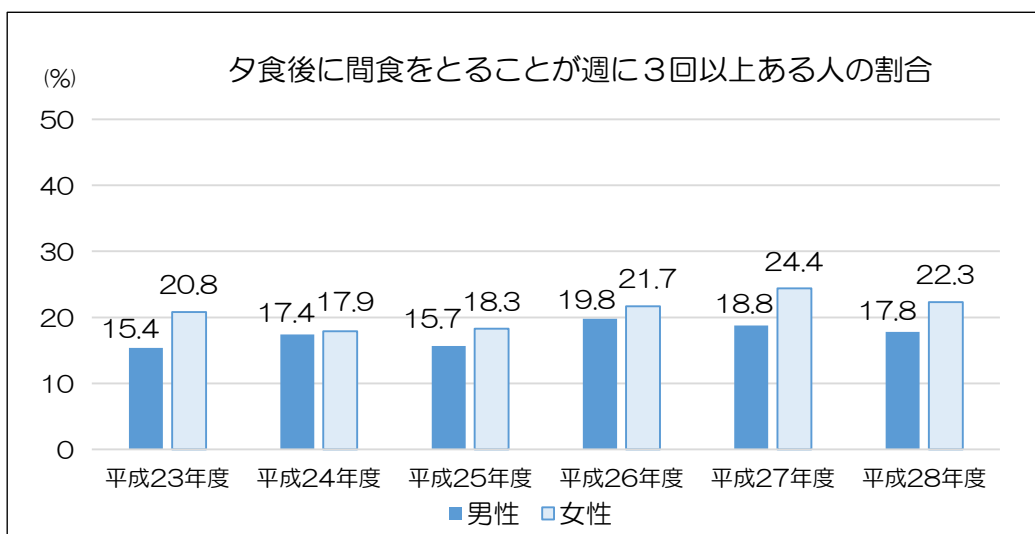
- ・健診結果説明会や各種教室で、肥満予防と適正体重の維持や間食のとり方に関する健康教育を行います。
- ・高齢者のお達者教室や、いきいきクラブ等で低栄養予防教室を行います。
- ・乳幼児健診で朝食のとり方や生活リズムについての指導を行います。
- ・保育所、幼稚園、学校と連携し、子どもや保護者に対して食育事業を行います。
- ・朝ご飯レシピ「元気いっぱい朝ごはん」や減塩レシピを活用していきます。
- ・食生活改善推進員（ヘルスメイト）による地域での食育活動を支援します。
- ・特定健診会場や各種教室で塩分についての啓発を行います。
- ・こうなん健康チャレンジポイント事業を推進し、バランスの良い朝食摂取の啓発を進めます。

【参考データ】

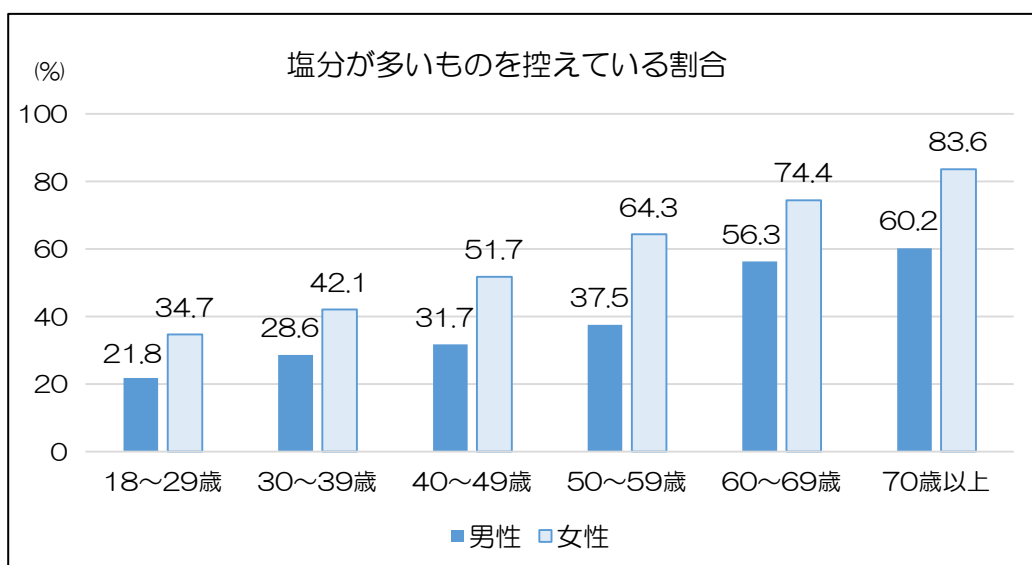
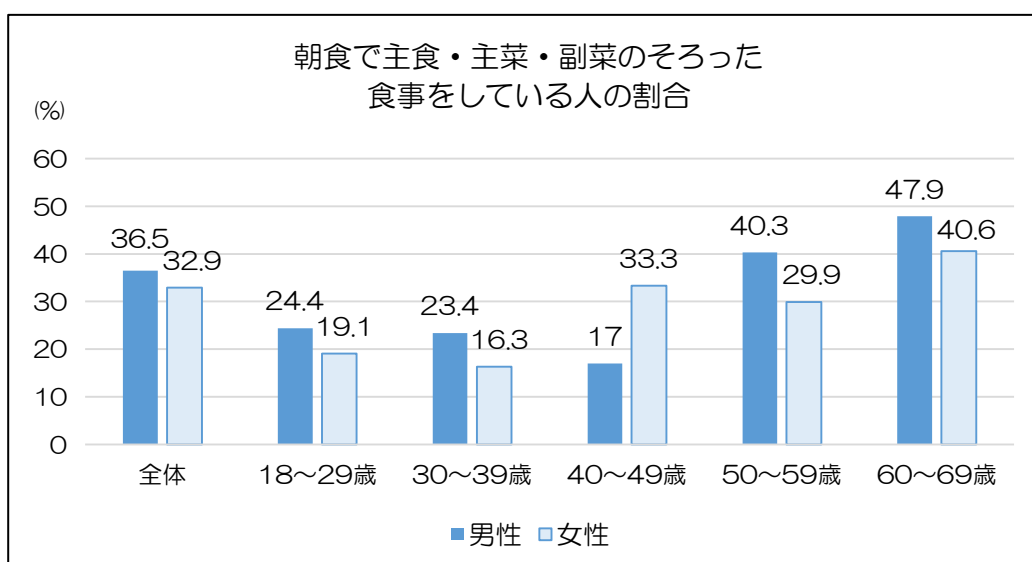
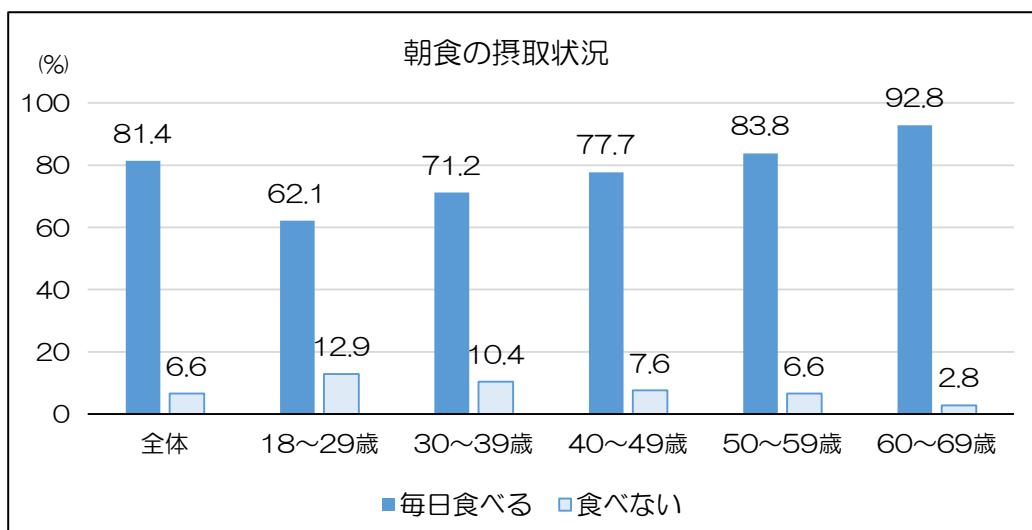
香南市特定健診、国民健康栄養調査より



香南市特定健診結果より



平成 28 年度香南市健康と食育に関するアンケート調査より



## (4) 身体活動・運動

### 現状

- 運動習慣を有する者の割合を年代別で見ると60歳以上では3割を超えていますが、30～50歳代では3割以下となっており他の年代と比較して低くなっています。
- 運動習慣を男女別で見ると男性が高く、身体活動は女性の方が高くなっています。
- 運動している内容は、半数以上の方が「ウォーキング」をしています。
- 運動をしていない、できない理由として、18～64歳では「時間がない」が約2割を占めています。
- 運動習慣は全国や県の平均より低くなっていますが、身体活動（家事、通勤等の活動）はそれらと比較すると高くなっており、運動はしていないが意識して身体を動かす傾向にあります。

### 課題

- 運動習慣がある割合が30～50歳代が低くなっています。
- 運動習慣がある人の割合を増やすために、手軽に始められ取り組みやすい運動の紹介や環境整備が必要です。

### 市民の行動目標

○毎日の生活の中で身体を動かすよう心がけよう

- 1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2回以上、1年以上実施している人の割合を増やす  
(運動習慣)
- 日常生活において歩行又は同等の身体活動を1日1時間以上実施している人の割合を増やす  
(身体活動)



### 市の取り組み

- 運動と日常的に身体を動かすことの効果（メタボリックシンドローム予防、脳卒中予防、糖尿病予防、認知症予防等）を啓発し、健康寿命をのばすことにつなげていきます。
- 運動のきっかけづくりと習慣化を進めるために、こうなん健康チャレンジポイント事業の実施や、運動しやすい環境整備に努めます。

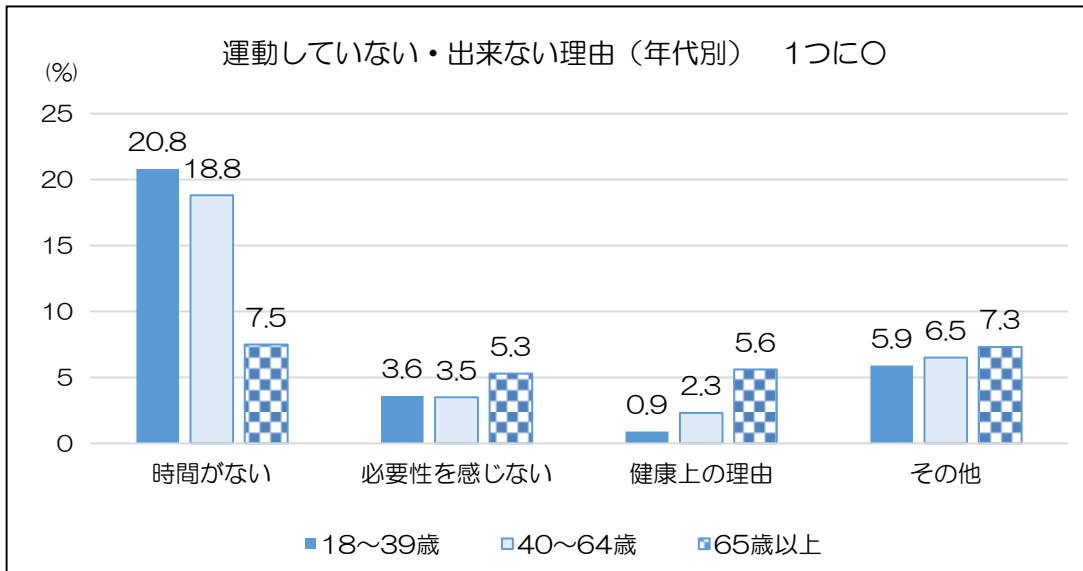
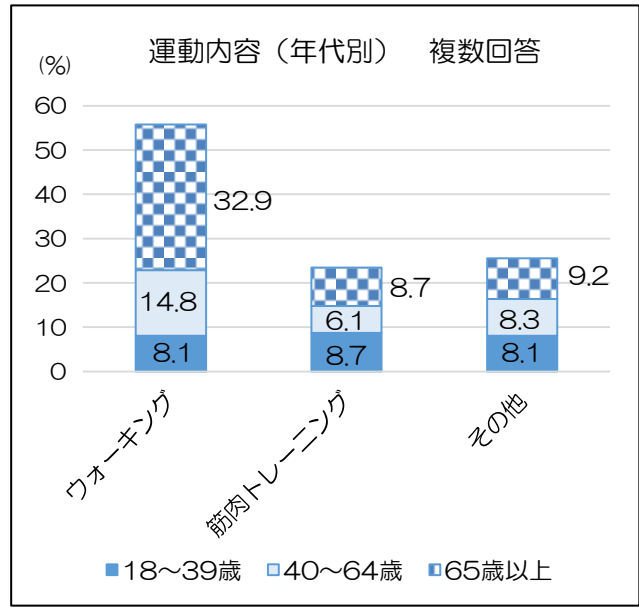
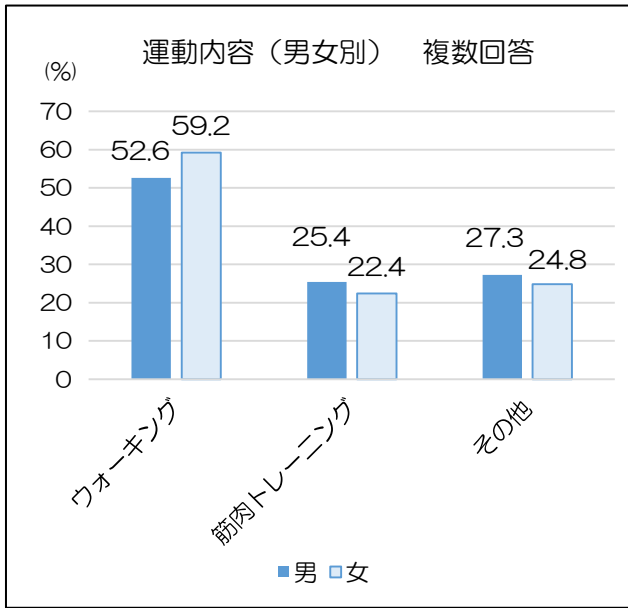
#### ○ウォーキング

- 初心者でも取り組みやすく、継続しやすいウォーキングの啓発を行ないます。
- 新たに整備したウォーキングコースやウォーキングマップを活用し、ウォーキング大会や講習会等を開催していきます。
- 健康推進員と一緒にウォーキング大会に取り組み、運動習慣が身につくように活動します。



【参考データ】

平成 28 年度香南市健康と食育に関するアンケート調査より



国保データベースシステムより

運動習慣（1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施している人の割合）

	平成26年度		平成27年度		平成28年度	
	男	女	男	女	男	女
40~74歳						
全国	43.5%	39.5%	43.3%	39.7%	43.2%	39.7%
高知県	43.9%	40.1%	43.8%	39.7%	43.6%	40.1%
香南市	42.0%	37.1%	41.3%	37.0%	41.5%	36.4%

身体活動（日常生活において歩行又は同等の身体活動を1日1時間以上実施している人の割合）

	平成26年度		平成27年度		平成28年度	
	男	女	男	女	男	女
40~74歳						
全国	54.2%	53.8%	53.6%	53.4%	53.1%	53.2%
高知県	56.6%	57.4%	57.4%	57.6%	56.4%	57.0%
香南市	57.7%	59.7%	64.6%	67.7%	62.4%	66.3%



## (5) たばこ対策

### 現状

- ・妊娠中の喫煙は減っていますが、目標値には達していません。
- ・特定健診結果では、男性の喫煙率は少しずつ減少していますが、女性は横ばいです。
- ・平成 28 年度に実施した香南市健康と食育に関するアンケート調査での喫煙率は、特定健診受診者での喫煙率より、男女とも高くなっています。
- ・受動喫煙の機会では、家庭が 13.8%であり、全国や県と比べて高い状況です。

### 課題

#### ○禁煙

- ・妊娠中の喫煙は早産や低出生体重児の発生率が高くなるなどさまざまな影響を及ぼすため、妊娠期の喫煙による健康被害や、家庭での受動喫煙防止などの情報提供や禁煙への支援が必要です。
- ・喫煙による生活習慣病やがんなど健康被害は明らかであり、禁煙への動機づけのための情報提供を継続して行っていき、禁煙支援をしていくことが必要です。

#### ○受動喫煙防止

- ・受動喫煙による子どもへの健康被害は大きいいため、乳幼児のいる家庭等への受動喫煙防止対策が必要です。
- ・受動喫煙防止を推進していくためには、喫煙者も非喫煙者も受動喫煙の影響についての認識を高めていくことが必要です。

### 市民の行動目標

#### ○禁煙をめざそう

- ・妊婦の喫煙者を減らす
- ・喫煙している人の割合を減らす

#### ○受動喫煙を防止しよう

- ・受動喫煙の機会を有する人の割合を減らす



### 市の取り組み

- ・母子健康手帳交付時やパパママ教室、新生児訪問、乳幼児健診時に喫煙や受動喫煙による妊婦や乳幼児への健康被害について情報提供し、禁煙や受動喫煙防止について啓発します。
- ・特定健診や特定保健指導などで、喫煙者に禁煙のメリットや禁煙外来の情報提供を行ないます。
- ・小中学校と連携して、たばこの健康被害や受動喫煙についての健康教育を行ないます。
- ・広報やホームページを活用して幅広い世代に向けた啓発を行います。



たばこの煙が何メートル飛んでいくか模型を用いて実測  
(小学校の健康まつり)

【参考データ】

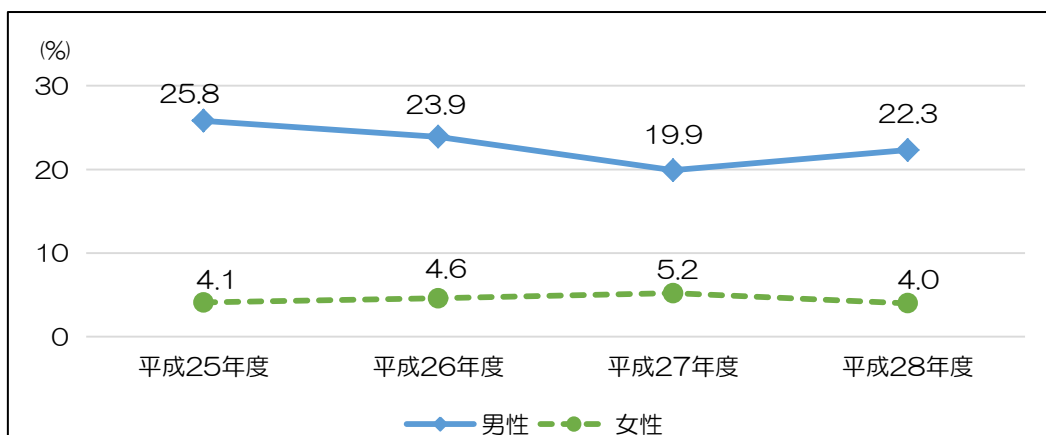
妊婦の喫煙状況

母子健康手帳交付時アンケートより

	吸っている	やめた	吸わない	不明	合計
平成 28 年度	6	46	197	7	256 (人)
	2.3%	18.0%	77.0%	2.7%	100.0%
平成 27 年度	12	32	196	19	259 (人)
	4.6%	12.4%	75.7%	7.3%	100.0%

喫煙状況

香南市特定健診結果より



男女別喫煙率

平成 28 年度香南市健康と食育に関するアンケート調査結果より

	20 歳以上喫煙率
男性	27.1%
女性	6.8%

受動喫煙の機会

平成 28 年香南市健康と食育に関するアンケート調査結果,  
平成 28 年高知県県民健康・栄養調査より

	家庭	職場	飲食店
香南市	13.8%	20.2%	39.6%
高知県	8.5%	28.9%	38.5%





## (6) アルコール対策

### 現状

- 男性の1日飲酒量3合以上（多量飲酒）の割合は、全国と比べ市と県は高くなっています。また、男性の1日飲酒量2合以上の割合も、全国と比べて市と県は高く約3割となっています。
- 生活習慣病リスクを高める飲酒量の認知度では知っている割合が約2割となっています。

### 課題

- 飲酒習慣及び生活習慣病のリスクを高める飲酒量を広く啓発していくことが必要です。
- 飲酒は生活習慣病だけでなく、依存症やうつ病などこころの病気へも影響するため、アルコールに関連したさまざまな情報を啓発していくことが重要です。

### 市民の行動目標

○アルコールを飲み過ぎないようにしよう

- 男性は2合以上飲んでいる人の割合を減らす
- 女性は1合以上飲んでいる人の割合を減らす
- 生活習慣病リスクを高める飲酒量を知っている人の割合を増やす



### 市の取り組み

- 特定健診や各がん検診会場などで、市と県の飲酒の現状及び健康被害についての情報提供を行います。
- 生活習慣病リスクを高める飲酒量が「男性は2合以上、女性は1合以上」であることを広く啓発していきます。
- 特定健診や特定保健指導などで、2合以上飲酒している人には、休肝日や飲酒量についての保健指導を行います。
- 小中学校のイベントや健康まつりなどのイベントを活用して健康教育に取り入れていきます。
- 広報やホームページを活用して、アルコールに関連した情報を掲載し、幅広い世代に向け啓発を行います。

### 【参考データ】

平成28年度香南市健康と食育に関するアンケート調査より

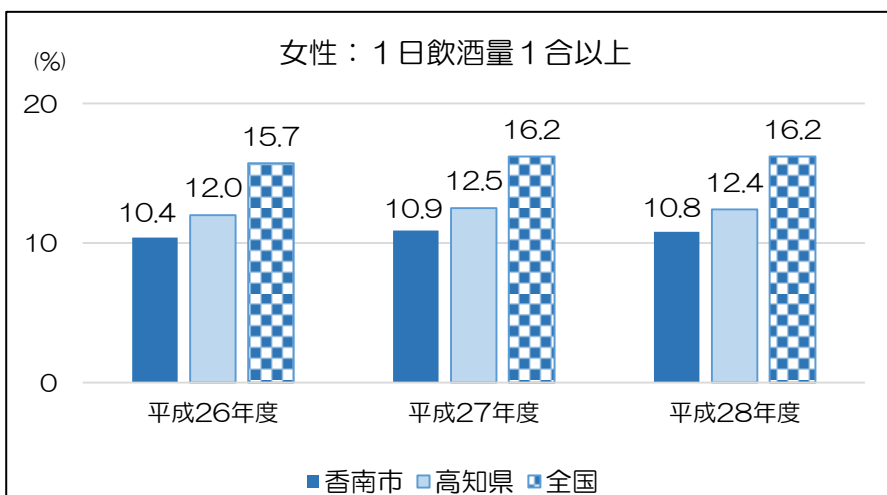
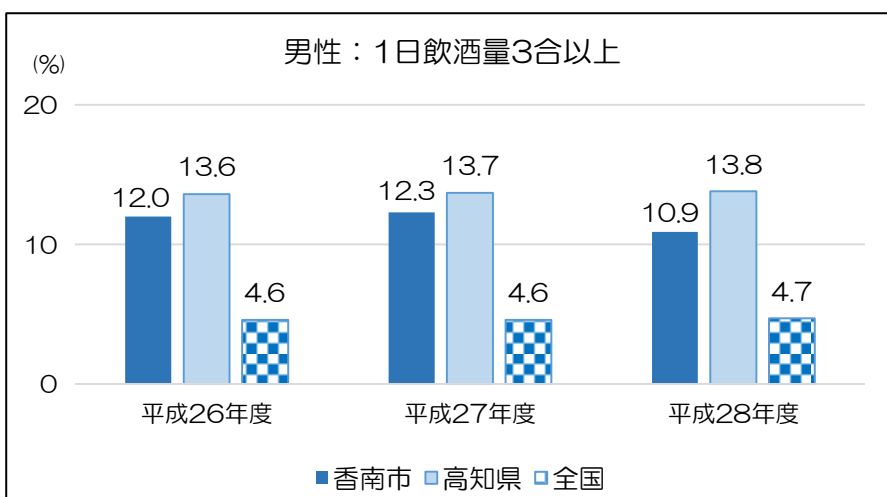
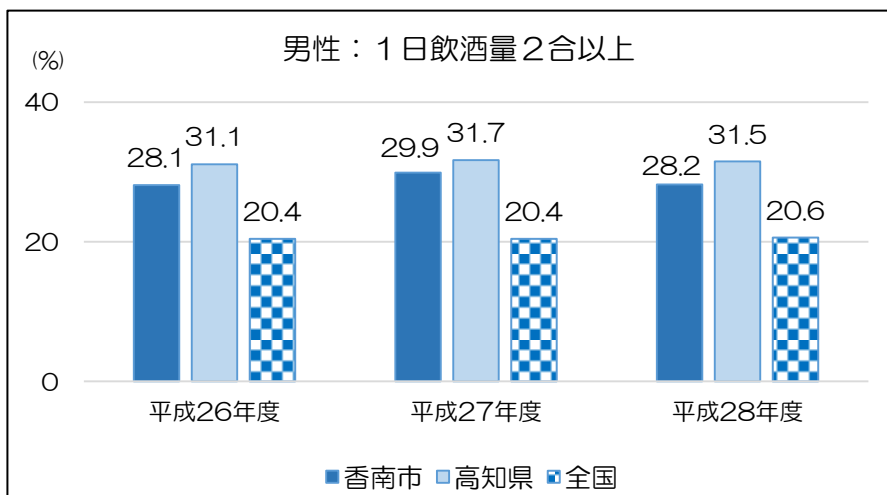
飲酒習慣（毎日飲酒している人の割合）

	20歳以上	40歳以上
男性	36.8%	48.2%
女性	13.3%	16.8%

生活習慣病リスクを高める飲酒量の認知度

知っている	知らない
21.1%	73.4%





## (7) 歯と口腔の健康

### 現状

- 食後の歯磨きや定期的な歯科受診、歯間部清掃用具の使用割合は計画当初より改善しています。
- 定期的な歯科受診や歯間部清掃用具の使用割合は年齢が上がるにつれて増加の傾向にあり、60～64歳が最も高くなっています。
- 60歳で24本以上の自分の歯を有する人の割合は、県平均より低くなっています。
- 乳幼児ではフッ素の利用、保護者の仕上げ磨きともに増加しています。
- 保護者の仕上げ磨き、むし歯のない3歳児の割合、1人平均むし歯本数は県平均よりも良い状況です。

### 課題

- 各評価項目で改善傾向にありますが、男女差が大きく、特に男性の課題が多い状況です。
- 年代別で比較すると、40～50歳代の働き盛り世代は、定期的な歯科受診や歯間部清掃用具の使用割合が低くなっています。

### 市民の行動目標

- 定期的に歯科受診しよう
  - 定期的に歯科受診している人の割合を増やす
- 歯科疾患を予防しよう
  - 歯間部清掃用具を使用している人の割合を増やす
  - 60歳で24本以上の自分の歯を有する人の割合を増やす
- むし歯を予防しよう
  - むし歯のない3歳児の割合を増やす
  - 3歳児の1人平均むし歯数を減らす

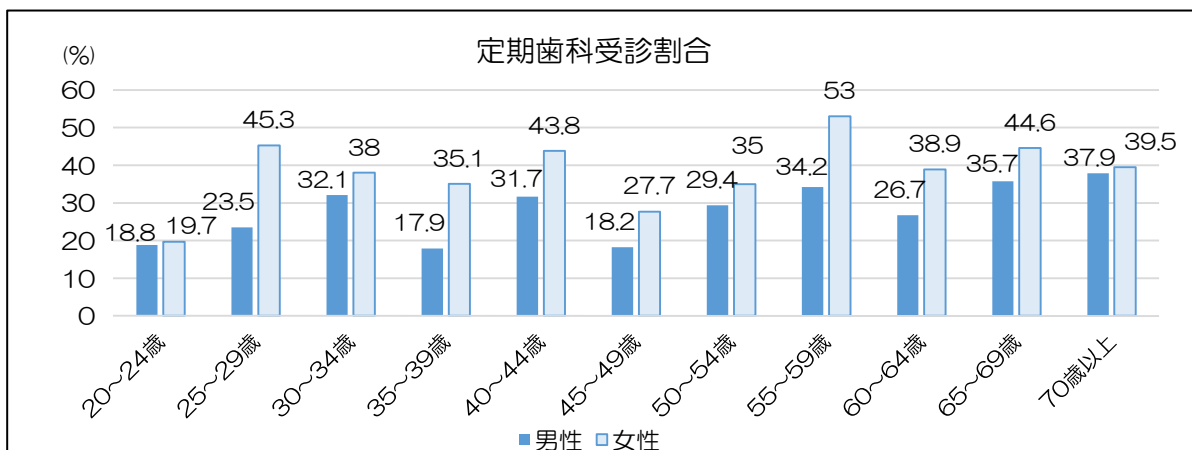


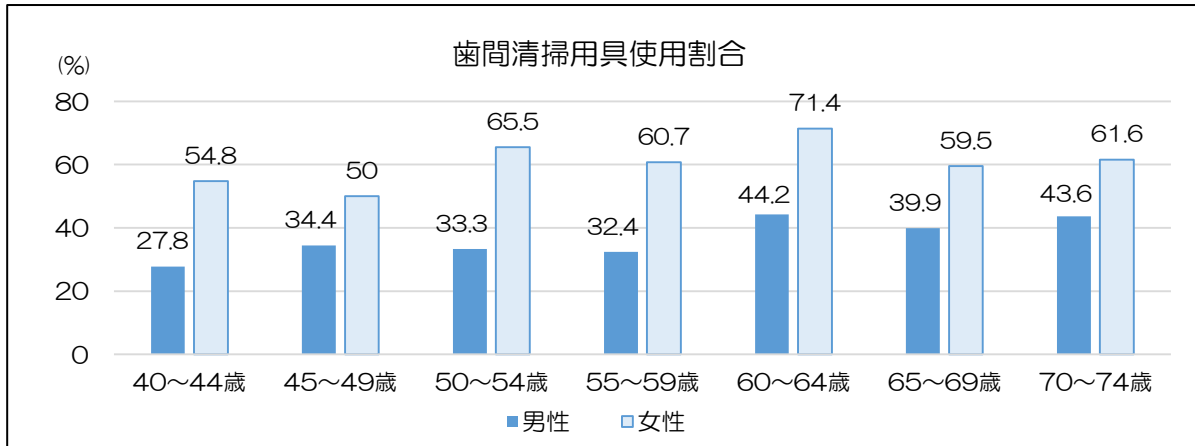
### 市の取り組み

- 定期的な歯科受診や歯間部清掃用具の必要性と効果の普及啓発を行います。
- 歯周病に関する知識と予防について普及啓発を行います。
- 乳幼児と保護者への歯科指導や啓発を行います。

【参考データ】

平成28年度香南市健康と食育に関するアンケート調査より





## (8) 健康づくり活動



### 現状と課題

- 高齢化、意識の多様化等により、健康推進員・食生活改善推進員が減少しており、その解消を図る必要があります。
- 健康推進員は年番等の当番制をとる地区が増え地域での自主活動が困難になってきているため、組織の役割を明確化して活動する必要があります。
- 健康づくりのリーダーとなる人材育成が重要です。
- 健康推進員は239人（赤岡24人、香我美73人、野市88人、夜須38人、吉川16人）で、研修会等を23回行い、参加延べ人数は407人となっています。
- 食生活改善推進員は200人（赤岡23人、香我美56人、野市71人、夜須28人、吉川22人）で、研修会等を17回行い、参加延べ人数は543人となっています。



### 市民の行動目標

地域の健康づくり活動に積極的に参加しよう

### 市の取り組み

- まちづくり協議会などと共催で事業等を行い、健康推進員の役割について周知していきます。
- 特定健診における個別訪問による手紙配布の受診勧奨方法が啓発につながっているため、各種健（検）診の受診勧奨と健康の基本となる運動習慣の浸透を図ることに目的を絞り込み活動していきます。
- 支部活動を充実させ、推進員活動をより広く PR することにより、地域での健康づくり活動を活発化させていきます。
- 3年毎に食生活改善推進員養成教室を開催し、会員増を図ります。



## (9) 休養・こころの健康（自殺対策計画）

### ①計画策定の背景

#### 国の取り組み

我が国の自殺者は、平成10年に前年から一挙に増加して3万人を越え、平成23年まで14年連続して3万人を越える状態が続きました。平成24年に15年ぶりに3万人を下回ったものの、依然として先進諸国と比較して突出して高い水準にあります。

このような状況の下、平成18年6月「自殺対策基本法」が制定され、翌19年に国の自殺対策に関する指針である「自殺総合対策大綱」が制定されました。平成24年には全面改定され基本理念として「誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現を目指す」が閣議決定されました。

また平成29年に大綱の見直しがあり当面の重点施策が示されたことから、第2期高知県自殺対策行動計画が改定され、それらの計画に基づき香南市の現状に即した総合的な自殺対策を推進する必要があります。

#### 第2期高知県自殺対策行動計画の自殺対策の具体的取り組み

- ・自殺予防に向けた普及啓発の充実
- ・自殺予防のための相談・支援の充実
- ・地域の特性に応じた取り組みの推進
- ・心の健康づくりとうつ病等の早期発見・治療の促進
- ・自殺未遂者へのケアと再度の自殺企図防止対策の構築
- ・遺族等へのケアと支援施策の充実



### ②香南市の現状

- ・香南市の自殺率の現状は、県や全国の自殺率と比べると低い状況にあります。
- ・ストレスがあると回答した割合は、30～40歳代で約65%と最も高くなっています。
- ・睡眠で休養がとれている人の割合は、男性が減っています。
- ・ストレスを感じている人の割合は女性が多く、64歳まではどの年代もストレスを感じている人が多くなっています。
- ・ストレス解消法としては、男性は趣味や余暇活動・休養が多く、女性は話す事が多い状況です。
- ・小中学校での不登校の割合が全国の約2倍と高くなっています。
- ・妊娠をきっかけに精神的に不安定になる妊婦がいます。

### ③課題

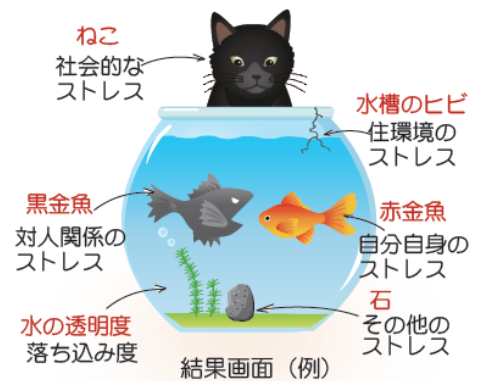
- ・睡眠と休養はこころの健康を保つ上で大きく関係しています。そのため睡眠による休養の必要性などこころの健康に関する知識や、うつ病などの精神疾患と自殺との関係についての正しい知識の啓発が必要です。
- ・悩みや不安を持った時の相談窓口を知らない人が多くなっているため、相談機関・窓口を知ってもらうよう相談できる体制の整備を行うことが必要です。
- ・周りの人のこころの不調に気づき、話を聞き、相談機関へつなげる身近な支援者を増やすことが必要です。
- ・小中学校での不登校の割合が高く、児童・生徒からのSOSの出し方等についての教育が必要です。



- 生活サポートセンターこうなん等を含めた、関係機関や関係課（福祉事務所や教育委員会等）との連携体制による自殺予防のセーフティネットワークの構築が必要です。

#### ④市民の行動目標

- 睡眠で休養を充分とろう
  - 睡眠で休養がとれている人を増やす
- ストレスの対処法をもとう
  - ストレスを感じている人を減らす
  - ストレスの対処法を持っている人を増やす
- こころの不調時の相談先を知ろう
  - 自殺死亡率を下げる
  - 市職員の自殺対策研修受講率を増やす
  - 市民の相談窓口の認知度を増やす



市ホームページ「こころの体温計」

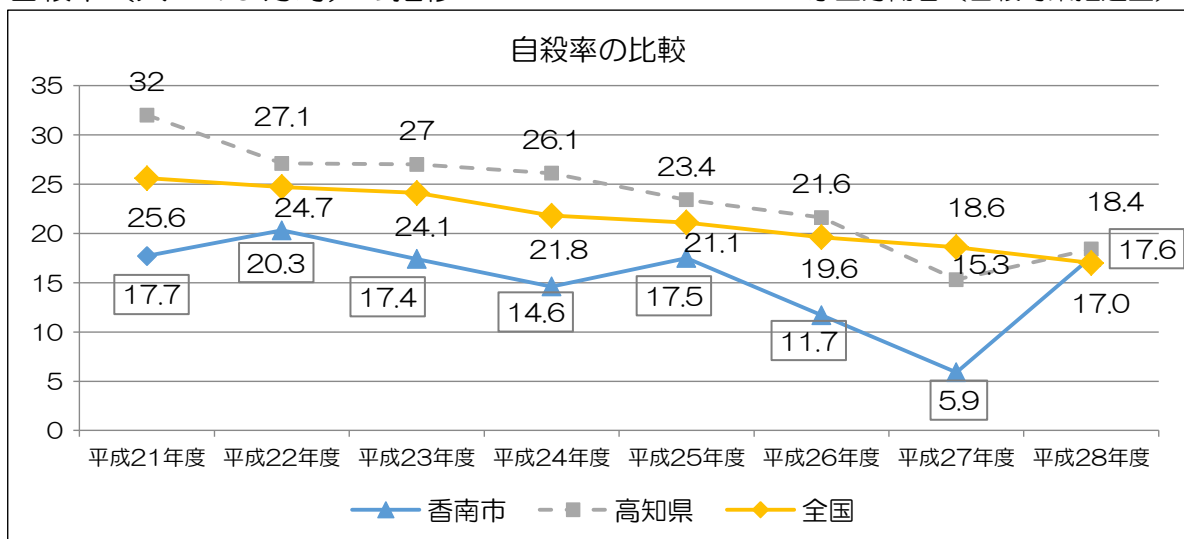
#### ⑤市の取り組み

- こころの不調に気づいた時に自ら相談でき、また身近な支援者として適切な声かけができるように、関係機関と連携し市民対象の「こころの健康セミナー」の実施や、広報、資材を活用し啓発を行います。
- 支援者の育成として民生委員児童委員や市職員等を対象とした自殺対策研修会を実施します。
- 市ホームページの「こころの体温計」を利用したストレスチェックや相談窓口の周知を図ります。
- 中学校での思春期保健事業を継続実施します。
- 生活困窮者、高齢者、障害者に関する関係課や教育委員会及び地域の相談支援機関等との情報共有連携体制を整備し、地域の自殺予防のネットワークづくりを進めます。
- 妊娠期から産後うつ予防について啓発を行います。

#### 【参考データ】

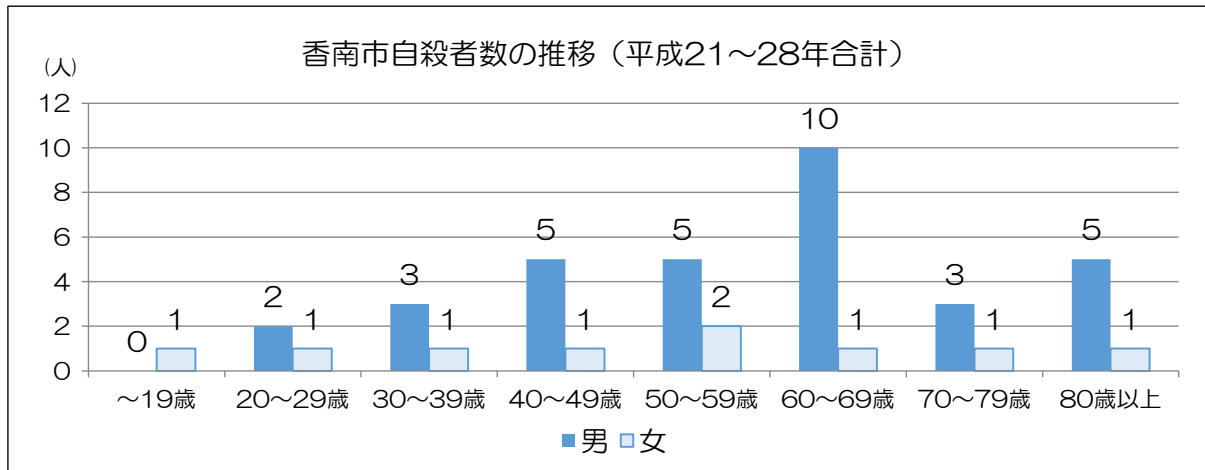
自殺率（人口 10 万対）の推移

厚生労働省（自殺対策推進室）より



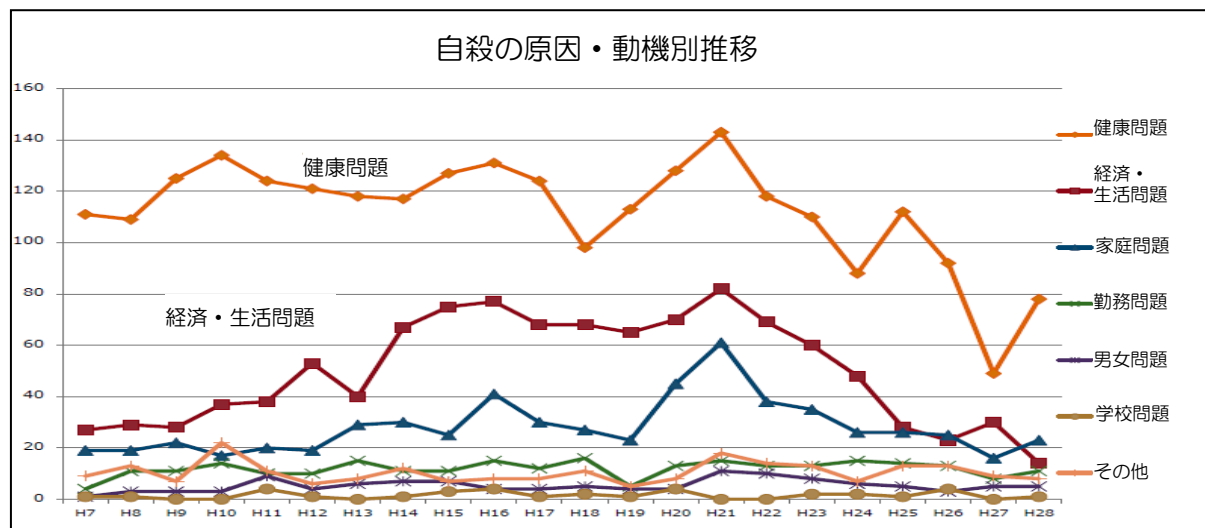
年代別自殺者数の推移

人口動態統計より

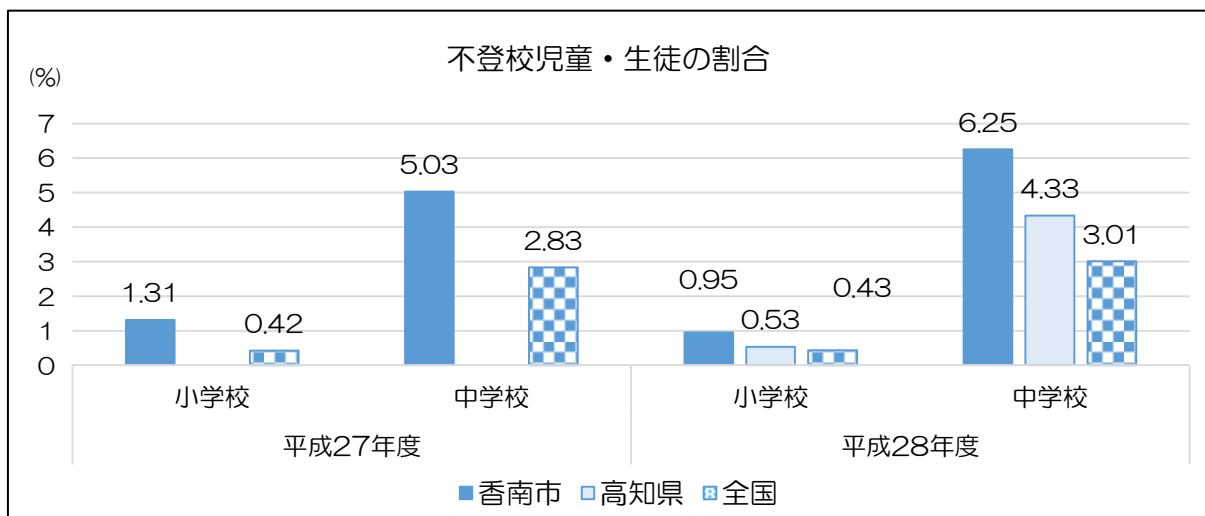


自殺の原因と動機別推移（高知県）

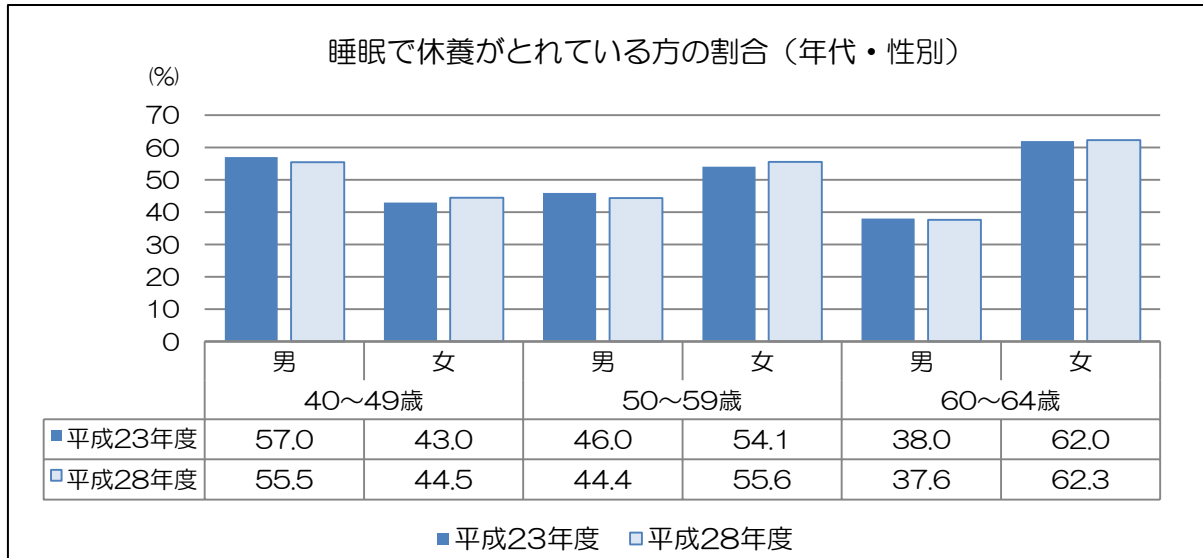
高知県警データより



不登校児童・生徒の割合





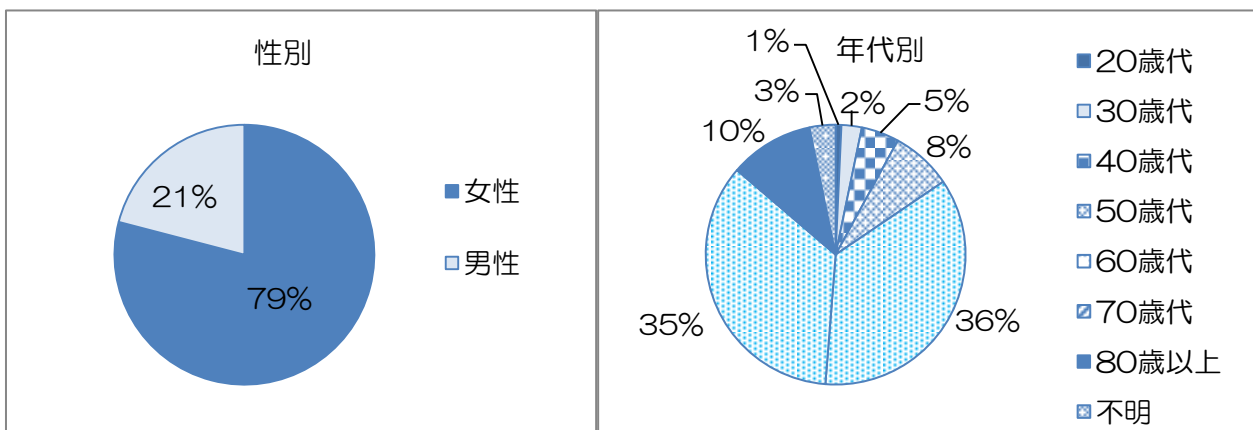


〇こころの健康に関する意識調査結果について

【調査の概要】

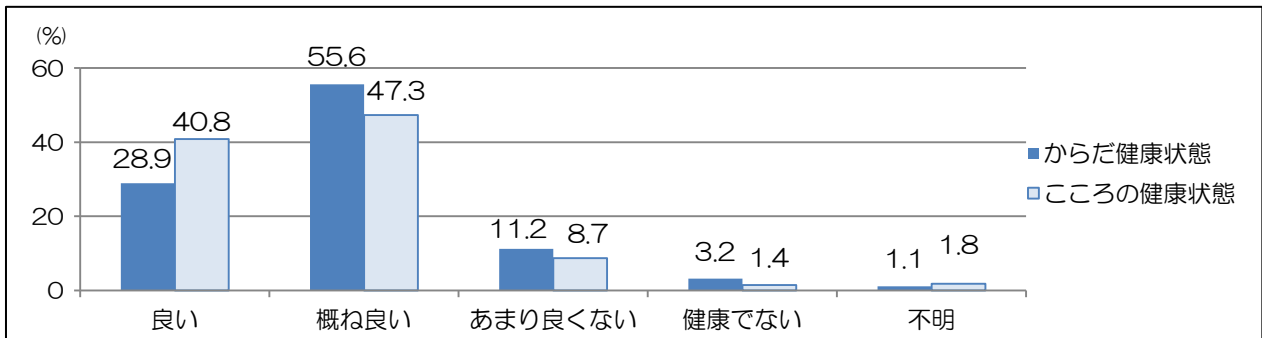
対象者	いきいきセミナー参加者のアンケート提出者 277名
実施日	平成29年10月1日（日）
調査項目	①基本情報（性、年齢、居住地区） ②からだの健康状態 ③こころの健康状態 ④こころの不調時の受診状況 ⑤「こころの健康や病気」の情報入手先 ⑥悩みや不安、ストレスの状況 ⑦不安や悩みの相談窓口 ⑧うつ病のイメージ

①基本情報

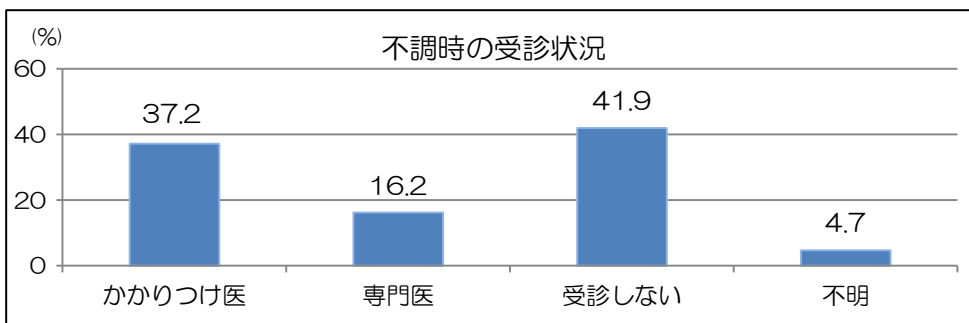


②からだの健康状態

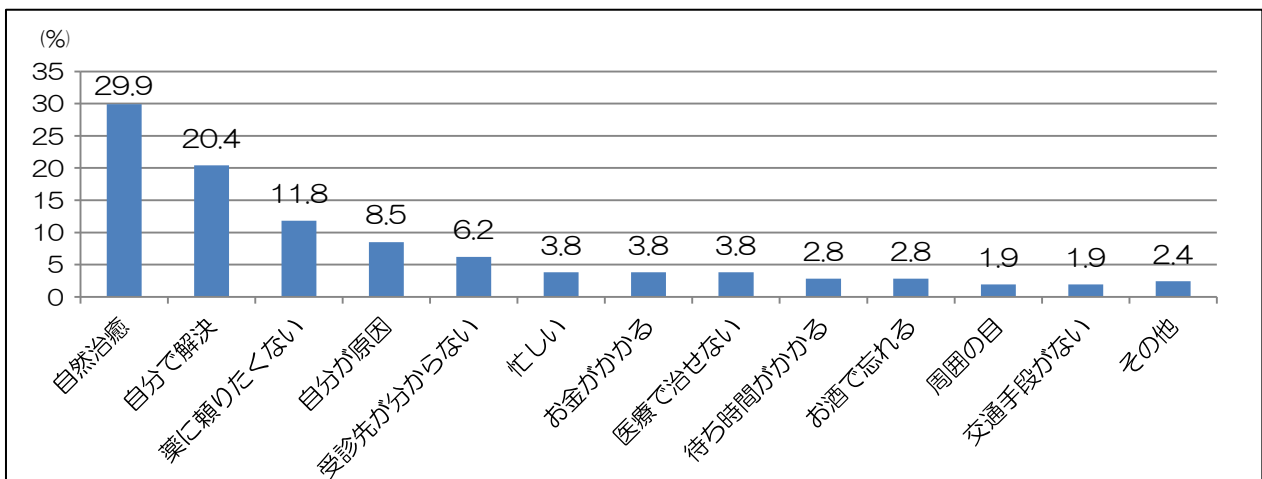
③こころの健康状態



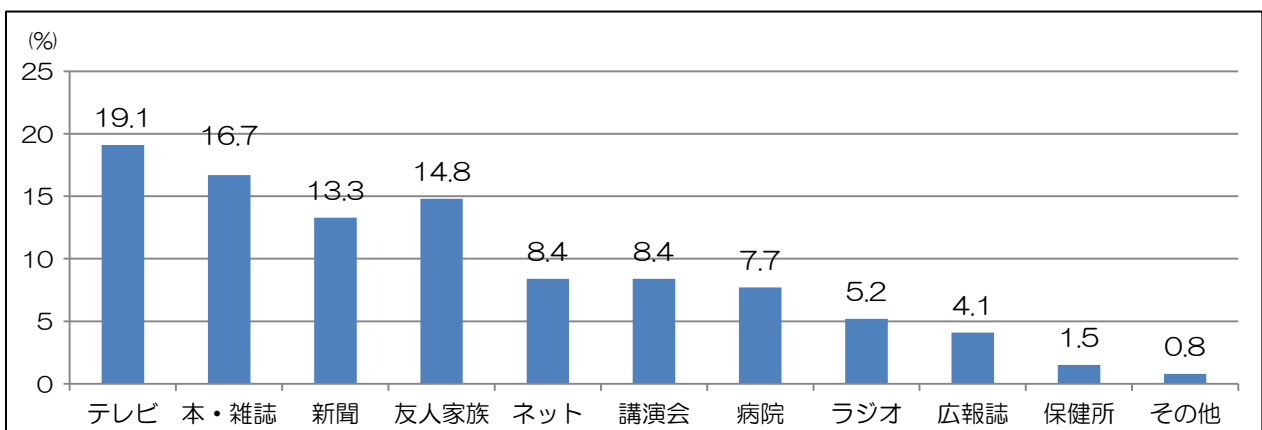
④こころの不調時の受診



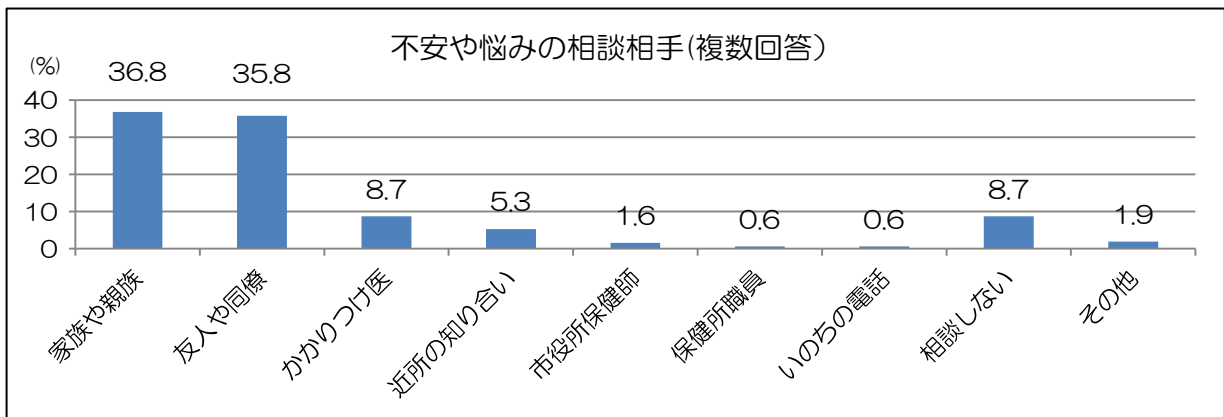
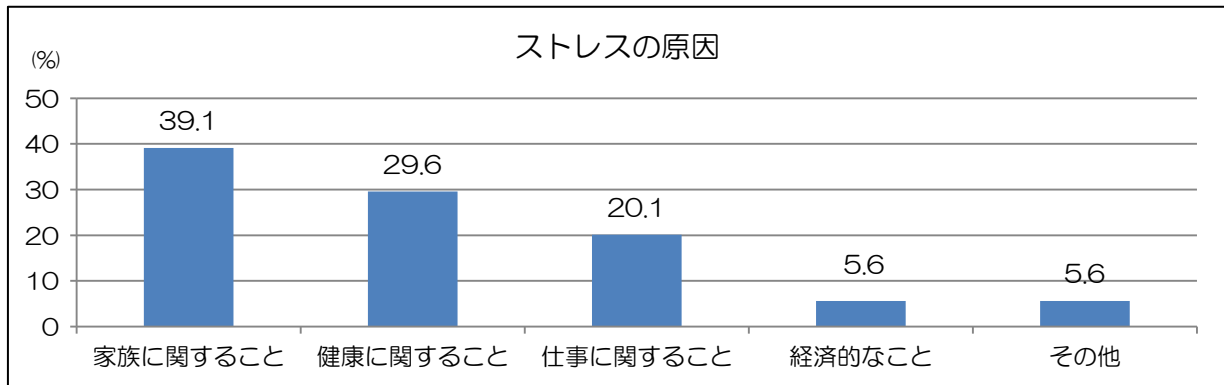
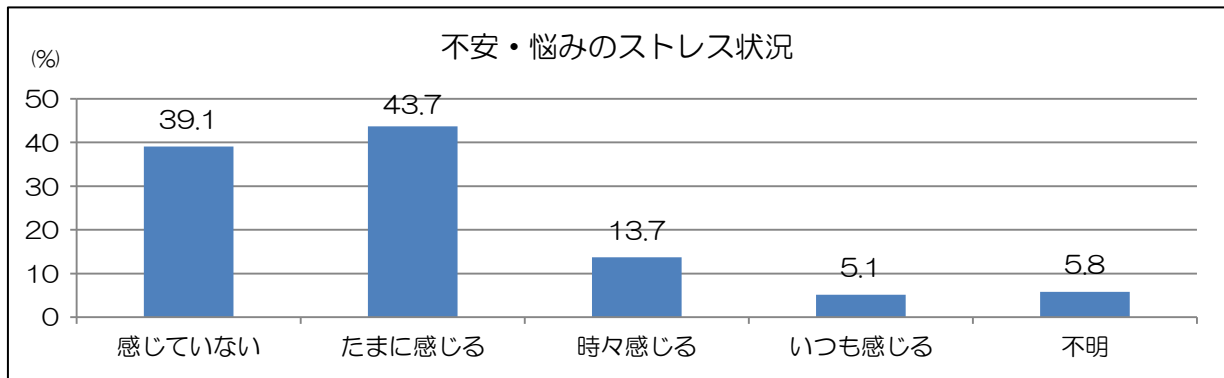
受診しない理由（複数回答）



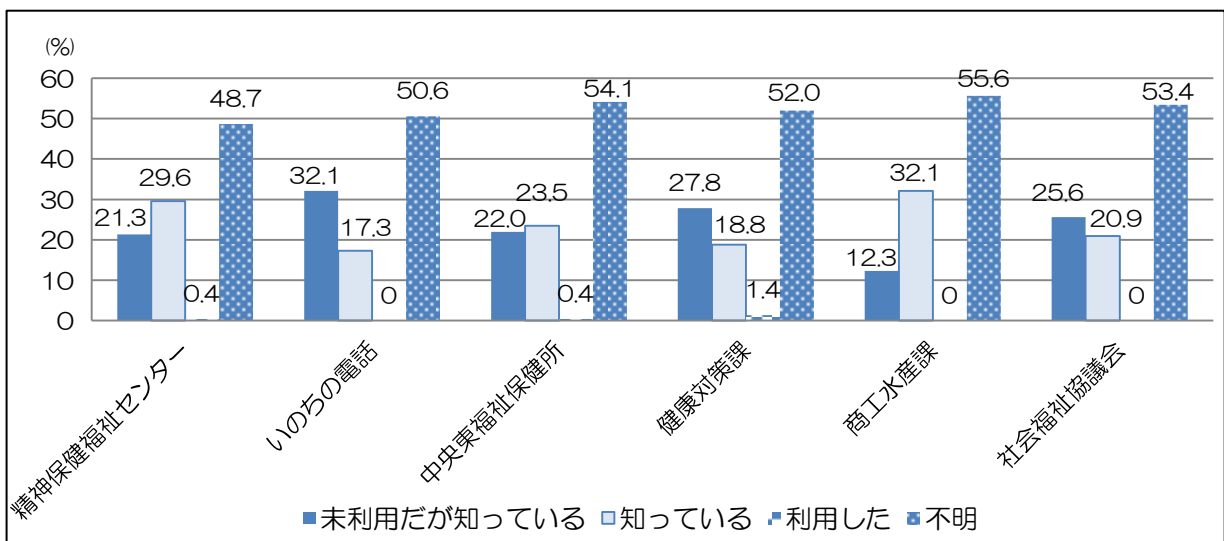
⑤「こころの健康や病気」の情報入手先（複数回答）



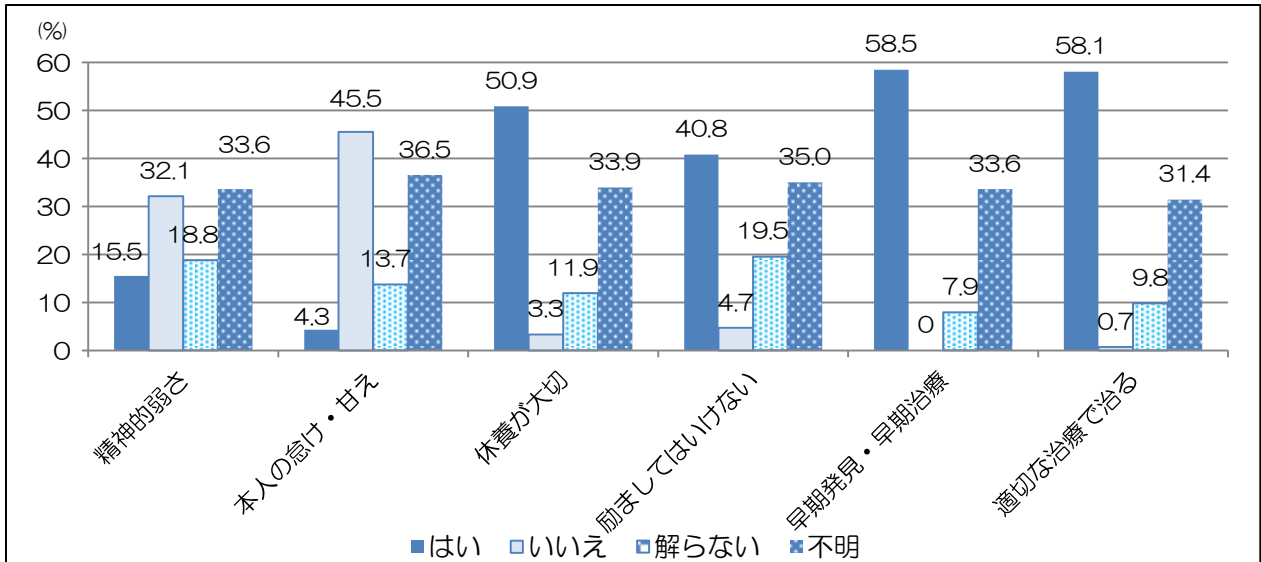
⑥悩みや不安、ストレスの状況（1ヶ月間）



⑦不安や悩みの相談窓口



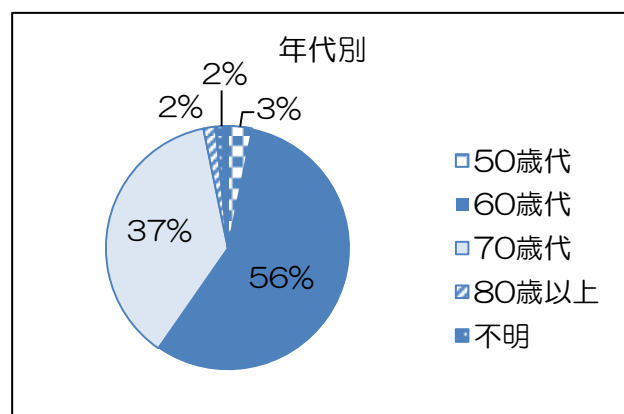
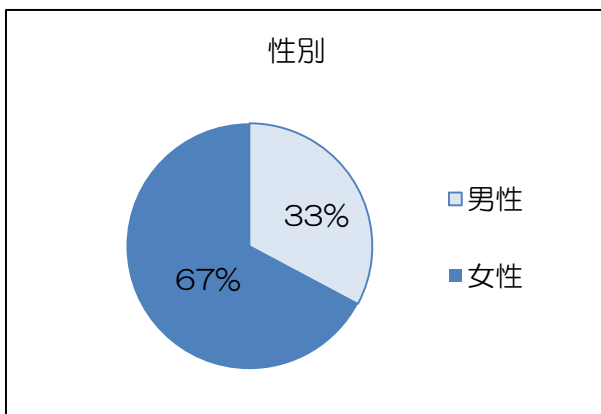
## ⑧うつ病のイメージ



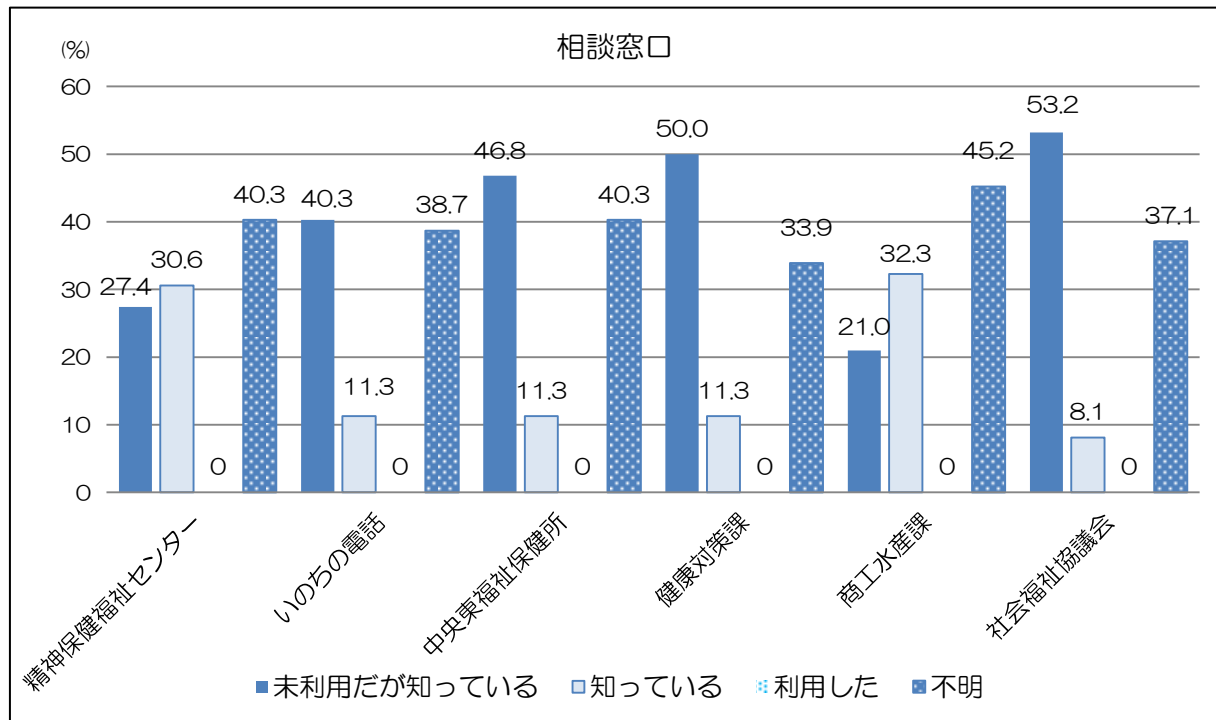
### 【調査の概要】

対象者	民生委員児童委員 58名
実施日	平成29年9月29日(金)
調査項目	①基本情報(性、年齢、居住地区) ②からだの健康状態 ③こころの健康状態 ④こころの不調時の受診状況 ⑤「こころの健康や病気」の情報入手先 ⑥悩みや不安、ストレスの状況 ⑦不安や悩みの相談窓口 ⑧うつ病のイメージ ⑨自殺のサインの気づき ⑩自殺のサインに気づいた時の対応方法 ⑪自殺のサインに気づいた時の相談方法 ⑫「死にたい」と打ち明けられた時の対応方法 ⑬身近な人から相談された時の対応方法

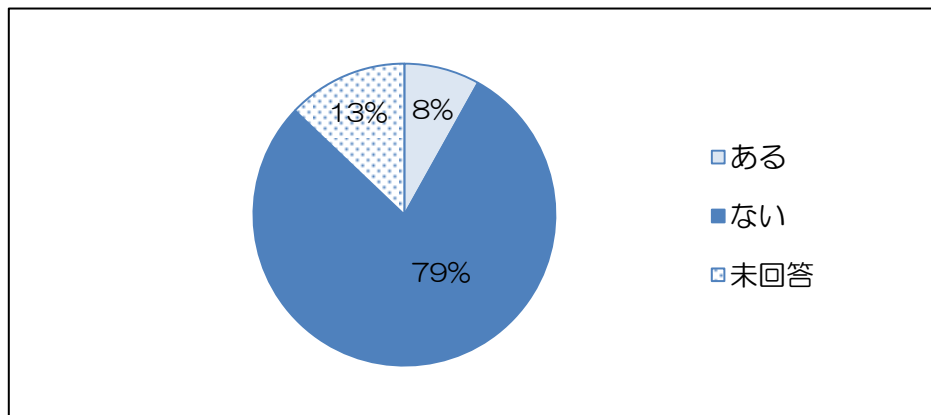
### ① 基本情報



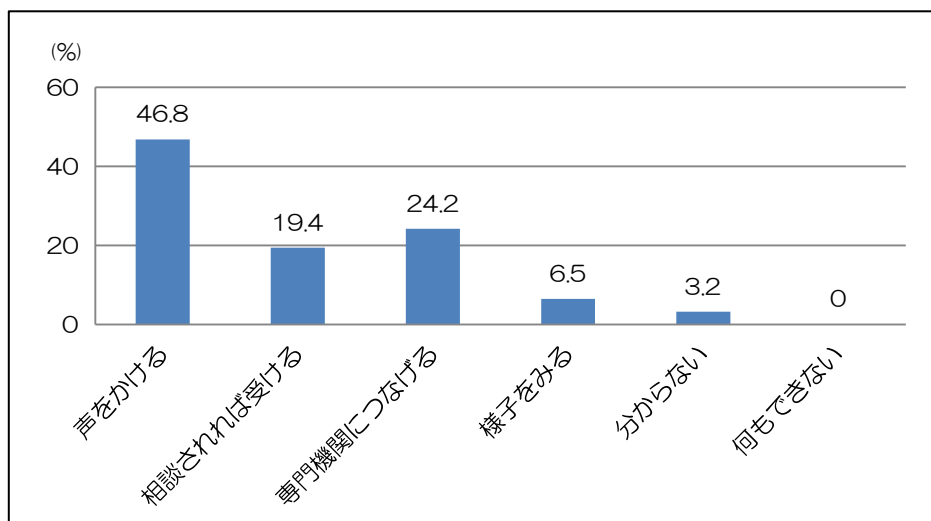
⑦不安や悩みの相談窓口の認知度



⑨自殺サインへの気づき



⑩自分に出れると思うこと



## 2. 評価指標一覧

データ根拠 ①特定健診アンケート ②特定健診 ③国保データベースシステム ④平成28年度香南市健康と食育に関するアンケート調査 ⑤県推計受診率 ⑥妊婦アンケート ⑦3歳児健診 ⑧乳幼児健診食生活アンケート ⑨生活活動学習調査 ⑩朝食作り教室アンケート ⑪コツ骨青春講座アンケート ⑫地域保健事業報告 ⑬こころの健康に関するアンケート ⑭県衛生研究所データ ⑮厚生労働省（自殺対策推進室）

### 基本目標の評価指標

行動目標	評価項目	対象	平成26年度 現状値	平成36年度 目標値	データ根拠
健康寿命の延伸	健康寿命	男性	79.4歳	79.4歳以上	⑭
		女性	83.5歳	83.5歳以上	

### (1) 生活習慣病の発症予防・重症化予防

行動目標	評価項目	対象	平成28年度 現状値	平成39年度 目標値	データ根拠
健診を受けよう	特定健診受診率	40～74歳	37.6%	60%以上	②
血圧に関する正しい知識をもとう	正常収縮期血圧130未満を知っている割合	40歳以上	69.0%	70%以上	①
	正常拡張期血圧85未満を知っている割合	40歳以上	83.9%	85%以上	①
家庭（自分）で血圧を正しく測定しよう	血圧測定値を記録している割合	40歳以上	43.0%	50%以上	①
医師（主治医）や保健師に健診結果を見せて相談しよう（高血圧治療者）	血圧記録を主治医に見せている割合	40～74歳	47.2%	60%以上	①
	特定健診受診者の収縮期血圧の平均値	40～74歳	131mmHg	130mmHg未満	②
主治医の指示どおり服薬し正常血圧にしよう	高血圧治療中者の収縮期血圧の平均値	40～74歳	126mmHg	維持	②
糖尿病の有所見率を減らそう	特定健診受診者でヘモグロビンA1c5.6%以上の有所見者割合	男性 40～74歳	59.7%	55%以下	③
		女性 40～74歳	64.6%	60%以下	③
	特定健診受診者でメタボリックシンドローム該当者割合	男性 40～74歳	31.3%	30%以下	③
		女性 40～74歳	14.4%	13%以下	③
適正な受診、服薬と生活習慣で安定した検査値（血糖）を維持しよう	特定健診受診者のうち糖尿病治療者でヘモグロビンA1c7.0%以上の人の割合	40～74歳	31.6%	25%以下	②
	特定健診受診者でヘモグロビンA1c8.4%以上の血糖コントロール不良者割合	40～74歳	0.5%	0.4%以下	②

### (2) がん予防

行動目標	評価項目	対象	平成27年度 現状値	平成39年度 目標値	データ根拠
検診を積極的に受けよう	胃がん受診率	検診受診者	19.3%	50%以上	⑤
	大腸がん受診率	検診受診者	25.0%	50%以上	⑤
	肺がん受診率	検診受診者	37.1%	50%以上	⑤
	子宮頸がん受診率	検診受診者	32.8%	50%以上	⑫
	乳がん受診率	検診受診者	31.5%	50%以上	⑤

行動目標	評価項目	対象	平成27年度 現状値	平成39年度 目標値	データ根拠
精密検査を確実に受けよう	胃がん検診精密検査受診率	精密検査該当者	97.3%	現受診率の 維持・上昇	⑤
	大腸がん検診精密検査受診率	精密検査該当者	85.5%	90%以上	⑤
	肺がん検診精密検査受診率	精密検査該当者	93.2%	現受診率の 維持・上昇	⑤
	子宮頸がん検診精密検査受診率	精密検査該当者	85.7%	90%以上	⑫
	乳がん検診精密検査受診率	精密検査該当者	97.3%	現受診率の 維持・上昇	⑤

### (3) 栄養・食生活

行動目標	評価項目	対象	平成28年度 現状値	平成39年度 目標値	データ根拠
適正体重を維持しよう	体格指数(BMI25以上)の人の割合	男性 40～69歳	33.8%	31%以下	②
		女性 40～69歳	24.8%	20%以下	②
	低栄養傾向(BMI20以下)の高齢者の割合	70歳以上	18.4%	18%以下	②
就寝前に食事を とらないようにしよう	就寝前の2時間以内に夕食をとることが 週3回以上ある人の割合	男性 40～64歳	25.9%	20%以下	②
		女性 40～64歳	13.5%	10%以下	②
	朝昼夕の3食以外に間食や甘い飲み物を 毎日摂取している人の割合	男性 40～64歳		35%以下	②
		女性 40～64歳		55%以下	②
毎日朝食を しっかり食べよう	朝食を毎日食べている人の割合	3歳児	94.7%	98%以上	⑧
		小学5年生	93.4%	96%以上	⑨
		中学2年生	91.1%	94%以上	⑨
		男性 20～64歳	71.0%	75%以上	②
		女性 20～64歳	86.8%	90%以上	②
	朝食で主食、主菜、副菜をとっている割合	3歳児	27.6%	50%以上	⑧
		小学5年生	38.3%	50%以上	⑩
		中学2年生	25.3%	50%以上	⑪
		男性 20～64歳	40.8%	50%以上	②
		女性 20～64歳	41.9%	50%以上	②
塩分を とりすぎないようにしよう	塩分の多いものを控えている人の割合	男性 20～64歳	30.4%	40%以上	④
		女性 20～64歳	49.9%	60%以上	④

### (4) 身体活動・運動

行動目標	評価項目	対象	平成28年度 現状値	平成39年度 目標値	データ根拠
毎日の生活の中で身体を 動かすよう心がけよう	1回30分以上の軽く汗のかく運動を週2日以上、 1年以上実施している人の割合	男性 40～74歳	41.5%	43%以上	③
		女性 40～74歳	36.4%	40%以上	③
	日常生活において歩行又は同等の身体活動を 1日1時間以上実施している人の割合	男性 40～74歳	62.4%	65%以上	③
		女性 40～74歳	66.3%	70%以上	③



### (5) たばこ対策

行動目標	評価項目	対象	平成28年度 現状値	平成39年度 目標値	データ根拠
禁煙をめざそう	妊婦の喫煙状況	妊婦	2.3%	0%	⑥
	喫煙している人の割合	男性 20～75歳	27.1%	20%以下	④
		女性 20～75歳	6.8%	5%以下	④
受動喫煙を防止しよう	受動喫煙の機会を有する人の割合	家庭 20～75歳	13.8%	3%以下	④
		職場 20～75歳	20.2%	10%以下	④
		飲食店 20～75歳	39.6%	14%以下	④

### (6) アルコール対策

行動目標	評価項目	対象	平成28年度 現状値	平成39年度 目標値	データ根拠
アルコールを飲み過ぎないようにしよう（適正飲酒）	毎日2合以上飲んでいる人の割合	男性 40～74歳	28.2%	20%以下	③
	毎日1合以上飲んでいる人の割合	女性 40～74歳	10.8%	5%以下	③
	生活習慣病リスクを高める飲酒量を知っている割合	20～75歳	21.1%	50%以上	④

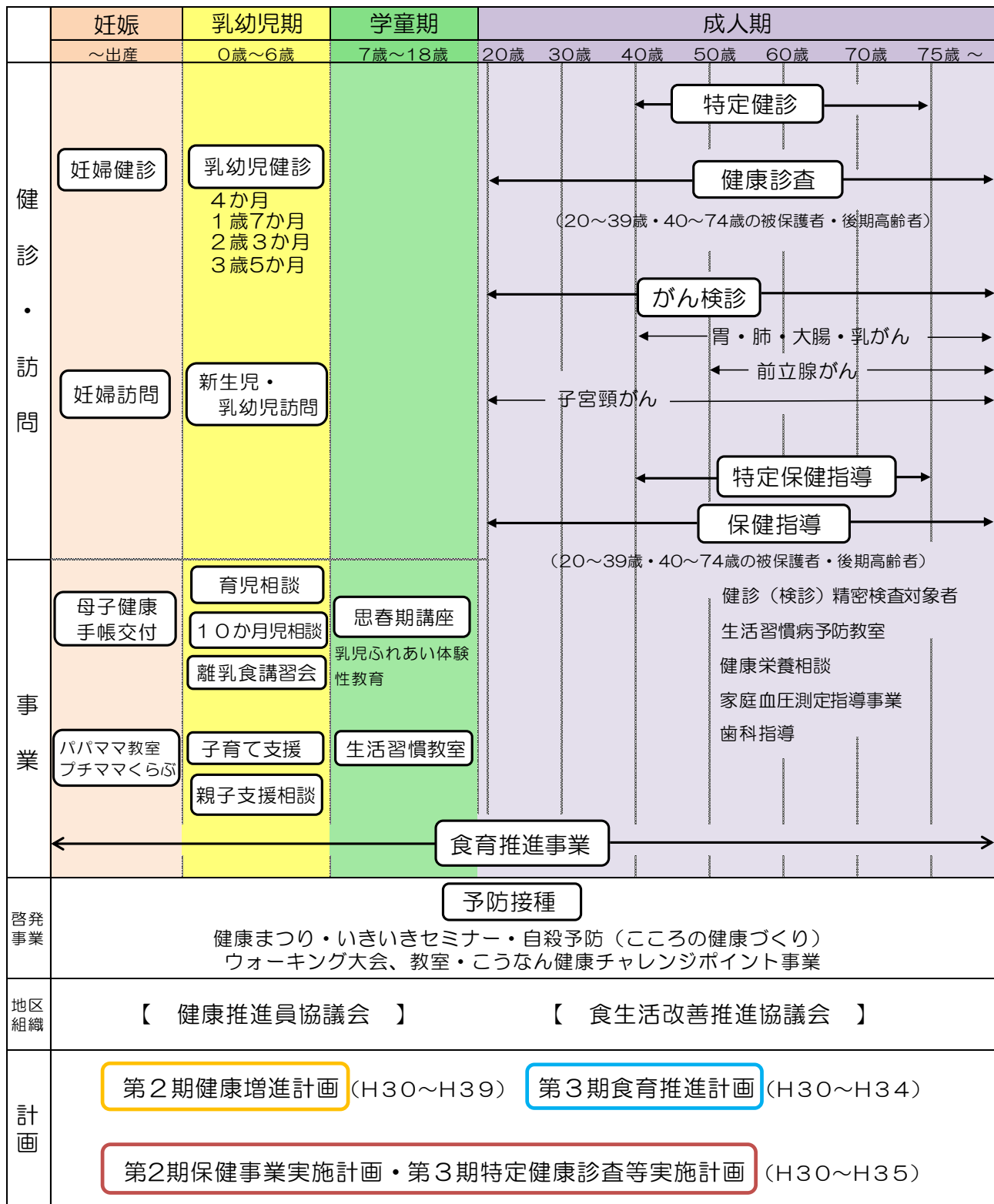
### (7) 歯と口腔の健康

行動目標	評価項目	対象	平成28年度 現状値	平成39年度 目標値	データ根拠
定期的に歯科受診しよう	定期的に歯科受診している人の割合	男性 20～75歳	30.4%	45%以上	④
		女性 20～75歳	39.9%	55%以上	④
歯周疾患を予防しよう	歯間部清掃器具を使用している人の割合	男性 40～74歳	39.9%	50%以上	②
		女性 40～74歳	61.8%	70%以上	②
	60歳で24本以上の自分の歯を有する人の割合	男性 55～64歳	47.6%	65%以上	④
		女性 55～64歳	60.4%	70%以上	④
むし歯を予防しよう	むし歯のない3歳児の割合	3歳	86.5%	90%以上	⑦
	3歳児の1人平均むし歯数	3歳	0.4本	0.2本以下	⑦

### (8) 休養・こころの健康

行動目標	評価項目	対象	平成28年度 現状値	平成39年度 目標値	データ根拠
睡眠で休養を充分とろう	睡眠で休養がとれている人の割合	男性 20～75歳	64.6%	75%以上	④
		女性 20～75歳	64.4%	75%以上	④
ストレスの対処法をもとう	ストレスを感じている人の割合	男性 20～75歳	40.0%	30%以下	④
		女性 20～75歳	66.7%	50%以下	④
	ストレスの対処法をもっている人の割合	男性 20～75歳	63.3%	70%以上	④
		女性 20～75歳	80.5%	85%以上	④
こころの不調時の相談先を知ろう	自殺死亡率（人口10万人あたり）	市民	平成26～28 年度の平均 14.3	平成29～39 年度の平均 13.0以下	⑮
	市職員の自殺対策研修受講率	18～60歳		80%以上	研修参加率
	健康対策課が相談窓口と知っている人の割合	20歳以上	27.8%	50%以上	⑬

### 3. 生涯を通じた健康づくり



## 4. 事業内容（平成29年度）

事業名		対象	目的	内容
母子 保 健	母子健康手帳交付	妊娠届を提出した妊婦	相談窓口として健康対策課（保健師）を周知し、母子保健サービスを紹介する。	・母子健康手帳交付、妊婦アンケート、面接による相談支援。 ・マタニティマーク（キーホルダーやステッカー）の配布。
	妊婦・新生児訪問	妊婦・新生児	妊娠、出産、育児の不安や困りごとの軽減を図る。	保健師や助産師が訪問し児の成長や母親の心身の健康状態について把握し支援する。また今後の健康管理のために予防接種や定期健診の勧めおよび生活状況を把握し必要な情報提供を行う。
	離乳食講習会	3・4か月児の保護者	離乳食の進め方や与え方の講習を通じて望ましい食習慣がつくようにする。また、離乳食の不安や疑問を解消する。	偶数月の第1金曜日に栄養士による講座を開催。
	育児相談	乳児と保護者	児の発育状態と母親の健康状態、育児の様子の観察。育児不安の軽減。	毎月1回保健師・栄養士による計測・育児のアドバイスを行う。
	母乳相談	概ね1歳未満の児をもつ母親	母乳に関する不安や疑問を解消する。	育児相談の日程と併せて、助産師による相談を実施。
	乳幼児健診	乳幼児（4か月、1歳7か月、2歳3か月、3歳5か月）	乳幼児の疾病の早期発見・予防するとともに、生活習慣の自立、親子のふれあいや遊び、栄養などの育児に関する相談・指導を行う。	各対象に対し毎月実施。身体計測、問診、医師診察、栄養指導、歯科指導、生活指導。 （1歳7か月以上は、歯科健診、2歳3か月以上は希望者にフッ素塗布、3歳5か月は尿検査、視聴覚検査を実施）
	乳幼児健診（栄養指導）			食事モデルを掲示し、栄養士による相談、指導を実施。
	10か月児相談	10か月児	10か月児の発達や栄養、生活リズムに関する相談・指導を行う。	身体計測、歯科指導、運動発達相談、栄養指導、育児相談、絵本の紹介と配布。
	親子相談支援教室（すまいる&すまいる）	幼児と保護者	発達に課題がある児や育児困難等のある保護者への相談、支援を図る。	保健師、発達臨床心理士、言語聴覚士が発達の確認や困り事などを聞き取り、相談支援を行う。
	思春期事業	市内の小中学生	乳児とのふれあいや、性教育を通して父性や母性の育成を図るとともに、生命の尊さや性に関する知識を深める。	学校と連携し保健師や外部講師による講義・実習や講演会を行う。
	パパママ教室	妊娠後期にある妊婦と家族	父親・母親が共に安心して出産・育児できるように支援する。妊婦同士の交流を図る。	年3回実施。保健師・栄養士・助産師・歯科衛生士による講義・実習を行う。
	プチママくらぶ	妊婦・産婦と子ども	妊産婦の交流や仲間づくり。	助産師と保健師による乳児ケアや親子のスキンシップを学びながら交流を図る。
	食育推進事業	乳幼児・学童期・思春期	生活リズムの基礎やバランスのとれた食事について学び食の知識や体験により望ましい食生活を身につける。	親子料理教室、朝食・おやつ・弁当づくり、コツ骨青春講座、ふれあい体験、講演会等。
子育て支援	子育て支援センター等に通う居間家庭で育児を行っている母親および児	母親の不安や子育ての悩みを受け止めたり、母親同士の交流や子育ての支援を行う。	育児相談・健康教育・食育・身体計測等の助言・指導・協力。	

事業名		対象	目的	内容
成人保健	特定健康診査	40～74歳	<ul style="list-style-type: none"> <li>内臓脂肪型肥満に着目し、その要因となっている生活習慣を改善するための保健指導を行い、糖尿病等の有病者・予備群を減少させる。</li> <li>生活習慣病予備群および要医療対象者等の早期発見と保健指導</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>集団健診を町単位で（休日健診・託児つき健診・がんセット検診）実施。実施内容は身体測定、尿検査、血液検査、血圧測定、問診、診察、歯科指導、減塩啓発（ヘルスメイト）</li> <li>※詳細項目該当者には、心電図、眼底検査等を行う</li> <li>個別健診を委託医療機関で実施</li> <li>人間ドック同時実施（特定健診対象者のみ）</li> </ul>
	健康診査	75歳以上	<ul style="list-style-type: none"> <li>生活習慣病予備群および要医療対象者等の早期発見と保健指導</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>個別健診を委託医療機関で実施</li> <li>人間ドック同時実施（特定健診対象者のみ）</li> </ul>
		20～39歳		
		生活保護受給者		
	集団健診のみ			
	肝炎ウイルス検査	特定健診、健康診査受診者のうち、今年度40歳になった者および過去に検査を受けたことがない者	ウイルス感染状況を確認することにより健康障害の回避、治療に結びつける。	特定健康診査問診時に対象者に受診勧奨し、希望者に実施。（集団健診のみ）
	特定保健指導	特定健康診査により指導対象となった者	内臓脂肪肥満に着目し、その要因となっている生活習慣を改善し、糖尿病等の有病者・予備群を減少させる。	<ul style="list-style-type: none"> <li>生活習慣病予防教室（年2回）</li> <li>健康栄養相談（月1回）</li> <li>個別訪問・相談（随時）</li> <li>家庭血圧測定指導</li> <li>健診結果説明会（13回/年）</li> </ul>
	保健指導	特定健診・健康診査受診者に生活習慣病予備群で指導対象となる者や希望者	栄養・運動など生活習慣改善を中心に治療が効果的にすすめられるための指導及び健康増進に向けた情報提供を行う。	
	歯科指導	特定健診・健康診査受診者 ※集団健診時	歯周病予防を目的としたセルフケアや歯科医院への定期健診の推進。	歯周病予防指導（歯の磨き方・清掃用具の使い方や紹介）、タバコとの関連等の説明。
	食生活改善事業	青年期・壮年期・熟年期・高齢期	生活習慣病の予防、高齢期の望ましい食習慣と低栄養予防の啓発。	生活習慣病予防教室、男の料理教室、高齢者の食生活改善事業。
	肺がん・結核検診	40歳以上	肺がん・結核の早期発見・早期治療を促す。	旧町単位で実施。エックス線検査により要精密者には通知および個別指導を行う。
	胃がん検診	40歳以上	胃がんの早期発見・早期治療を促す。	旧町単位で実施。問診・バリウム検査を行い、要精密者には通知および個別指導を行う。
	子宮頸がん検診	20歳以上の女性	子宮頸がんの早期発見・早期治療を促す。	旧町単位で実施。問診・内診・細胞診で、要精密者には通知および個別指導を行う。
	乳がん検診	40歳以上の女性	乳がんの早期発見・早期治療を促す。	旧町単位で実施。問診・健康教育・マンモグラフィ検査で、要精密者には通知および個別指導を行う。
	大腸がん検診	40歳以上	大腸がんの早期発見・早期治療を促す。	旧町単位で実施。便潜血検査を行い、要精密者には通知および個別指導を行う。
前立腺がん検診	50歳以上の男性	前立腺がんの早期発見・早期治療を促す。	市内4ヶ所で実施。問診・健康教育・血液検査を行い、要精密者には通知および個別指導を行う。	
こうなん健康チャレンジポイント事業	20歳以上	健診受診や健康づくり活動への参加の促進を図る。	運動、血圧測定、食事や体重、禁煙、休肝日などの生活習慣の改善への取り組みに高知家健康パスポートのポイントを付与する。	
ウォーキング推進事業	20歳以上	市民の運動習慣の向上とウォーキングによる健康増進を推進。	<ul style="list-style-type: none"> <li>ウォーキングマップの作成と啓発</li> <li>ウォーキング大会の開催</li> <li>講習会、教室の開催</li> </ul>	

事業名		対 象	目 的	内 容
予 防 接 種	予防接種 (定期接種)	乳幼児・小中学生・ 高校生・65歳以上	病気の感染・発病予防・蔓延 を防ぐ。	委託医療機関で実施。 【A類疾病】 BCG、四種混合（二種混合）、 麻疹・風疹、日本脳炎、Hib、 肺炎球菌、子宮頸がん、水痘、B型肝炎 【B類疾病】 季節性インフルエンザ、高齢者肺炎球菌
こ こ ろ の 健 康	自殺対策 (休養・こころの 健康)	市内全住民	住民1人ひとりが自殺予防の ために行動「気づき」「つな ぎ」「見守り」ができる。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自殺対策計画の策定</li> <li>・民生委員会での情報交換・相談対応</li> <li>・相談対応研修会の実施</li> <li>・啓発資材の配布</li> <li>・香南ふれあい祭りや広報等での啓発</li> <li>・いきいきセミナーの開催</li> </ul>
地 区 組 織	食生活改善推進 協議会	市内全住民	事業を通して住民の 健康保持増進に寄与する。	関係機関と連携して 食生活改善事業を実施。
	健康推進員 協議会	市内全住民	住民自らが日常生活の中で 健康の保持増進に役立つ事業 を実施する。	健診の受診勧奨やウォーキング、 健康パスポートの推進活動・ 各支部活動を実施。
そ の 他	感染症予防事業	市内全住民	感染症蔓延防止のための 知識の普及・啓発を行う。	インフルエンザ等の感染予防について 広報等による普及・啓発。
	献血	市内全住民	献血の重要性の普及・啓発に 努め、献血を推進し、安全な 血液の確保を図る。	献血センター、献血推進員と連携し、 市内事業所等で実施。
	香南ふれあい祭り	市内全住民	健康、福祉、環境、産業、 文化など住民が豊かな生活を送る ための資料、作品を展示 するとともに関係機関と協力し、 地域の活性化を目的とした イベントを行う。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・健康ポスター等の展示</li> <li>・健康チェック・健康相談</li> <li>・健康推進員の血圧測定指導や活動報告</li> <li>・食生活改善推進員による試食・展示</li> <li>・食育の推進と啓発</li> <li>・歯科相談</li> <li>・複十字シール募金等</li> </ul>

