

こうなんげんき 2 1

(香南市第2期健康増進計画 中間評価)



2024年3月

香南市 健康対策課

目 次

第1章 第2期健康増進計画の基本的な考え方・・・1ページ

第2章 香南市の現状
基本目標と健康目標に関する指標の推移・・・2ページ

第3章 分野別の指標の達成状況と今後の方向性・・・13ページ

第4章 計画最終年度に向けた評価指標一覧・・・39ページ

第1章 第2期健康増進計画の基本的な考え方

【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していくために、平成21年度から「第1期香南市健康増進計画（こうなんげんき21）」を策定し、現在は平成30年度に策定した「第2期健康増進計画（こうなんげんき21）」をPDCAサイクルに沿って効率的な推進に努めています。

【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
（健康寿命の延伸）

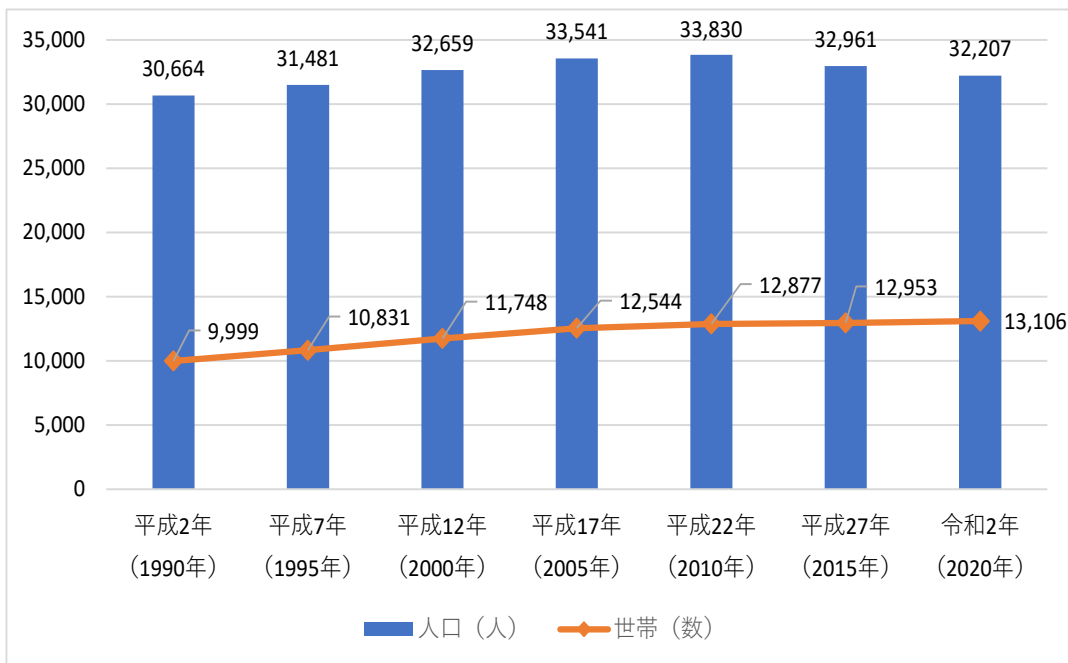
【健康目標】

- （1）脳血管疾患による死亡率を減らす
- （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 *自殺対策計画

第2章 香南市の現状、基本目標と健康目標に関する指標の推移

【人口の推移】

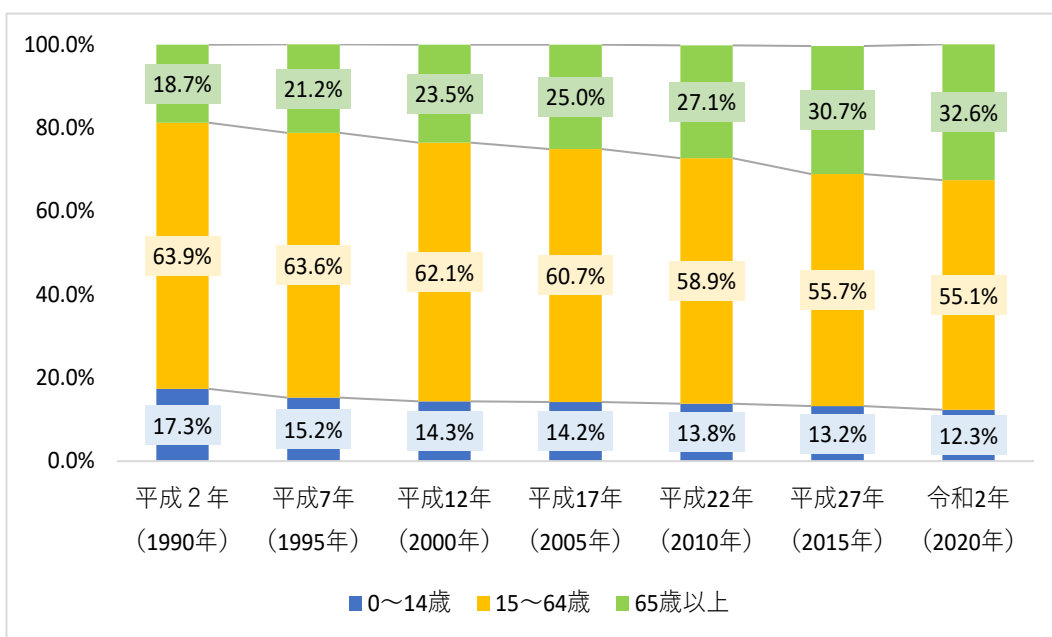
人口の推移は、平成22年までは増加していましたが、以降は人口減少に転じています。世帯数は微増している状況です。



出典：国勢調査

【年齢別人口割合の推移】

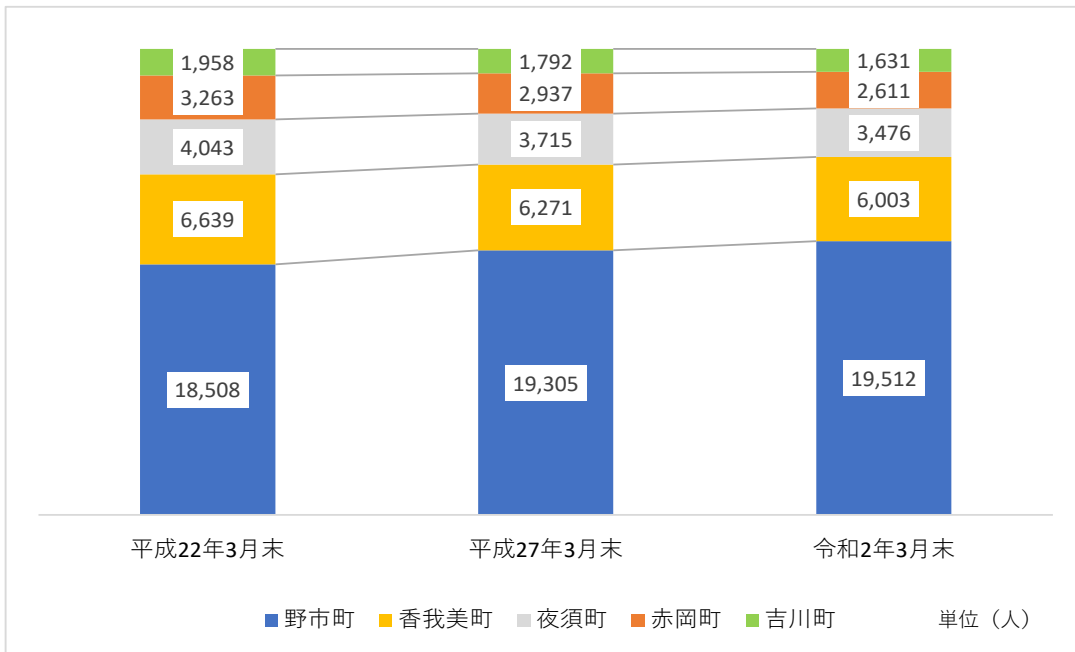
年齢別人口割合でみると、64歳以下の割合が年々減少し、令和2年では65歳以上の割合が32.6%となり、少子高齢化が進行しています。



出典：国勢調査

【町別人口の推移】

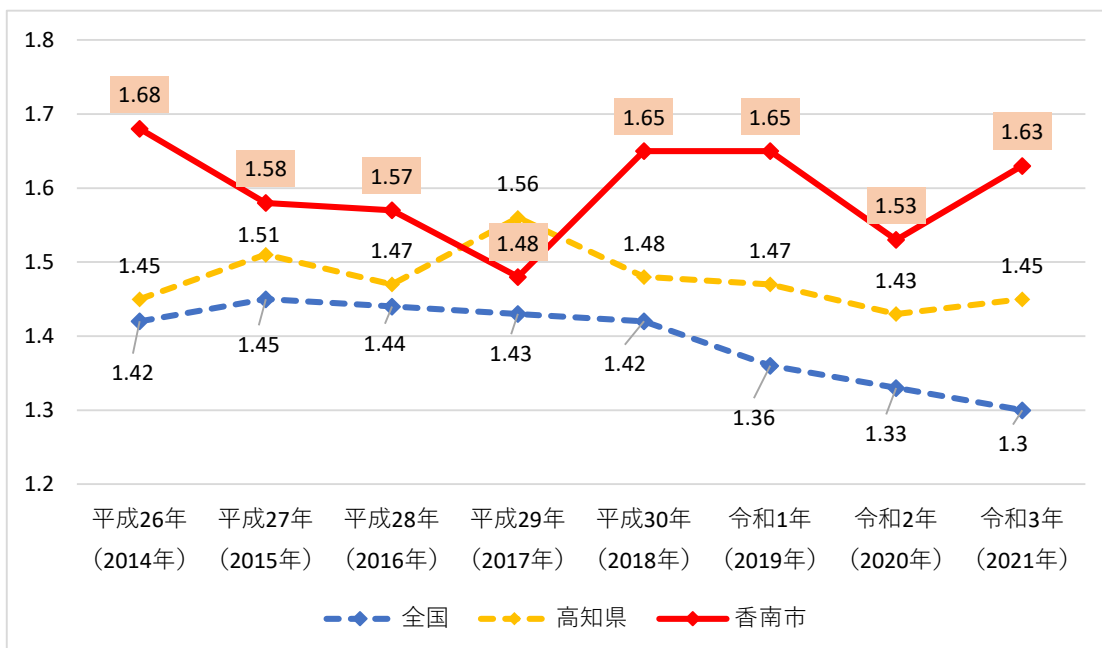
町別人口を見ると野市町は増えていますが、その他の4町は減少しています。



出典：住民基本台帳

【合計特殊出生率】

合計特殊出生率*では、市は県や全国より高めで推移しています。



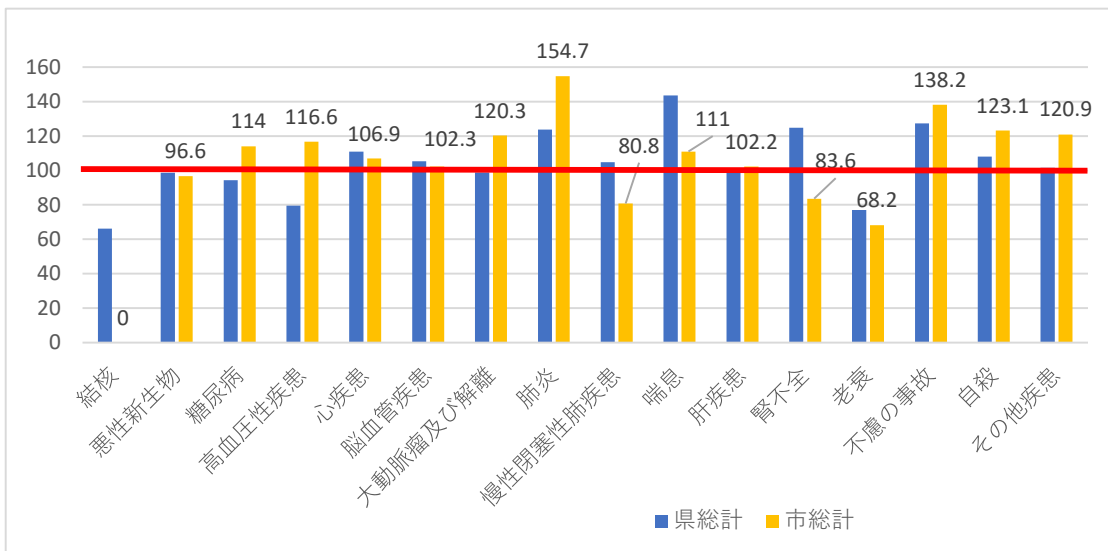
出典：高知県健康づくり支援システム

* 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こどもの数に相当

【死亡状況】

◆死因別死亡状況

平成28年～令和3年の標準化死亡比（SMR*）の平均が全国の平均より優位に高い死因は、肺炎（154.7）、不慮の事故（138.2）、自殺（123.1）、大動脈瘤及び解離（120.3）、高血圧性疾患（116.6）、糖尿病（114.0）、心疾患（106.9）、脳血管疾患（102.3）の順になっていますが、前回（平成24年～平成28年）と比較して不慮の事故、自殺、高血圧性疾患は増加していますが、それ以外は減少しています。

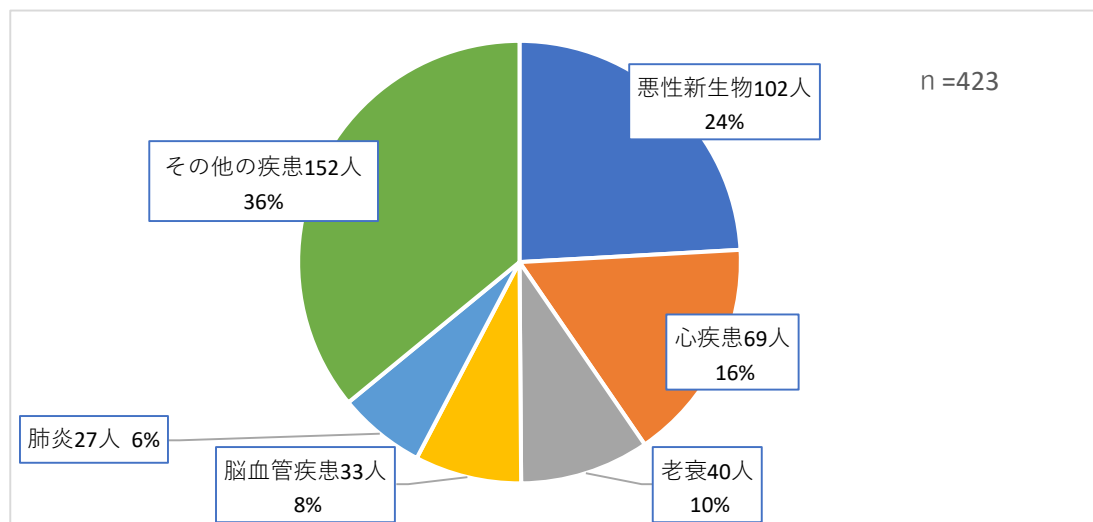


出典：高知県健康づくり支援システム

◆主要死因別死亡状況

令和3年の死亡者423人における主要死因別死亡状況をみると、悪性新生物が24%と最も多く、次いで心疾患が16%、老衰10%、脳血管疾患8%の順となっています。

計画策定時と比べて肺炎が減り、老衰が増えていますが、その他の割合は変化がありません。



出典：高知県健康づくり支援システム

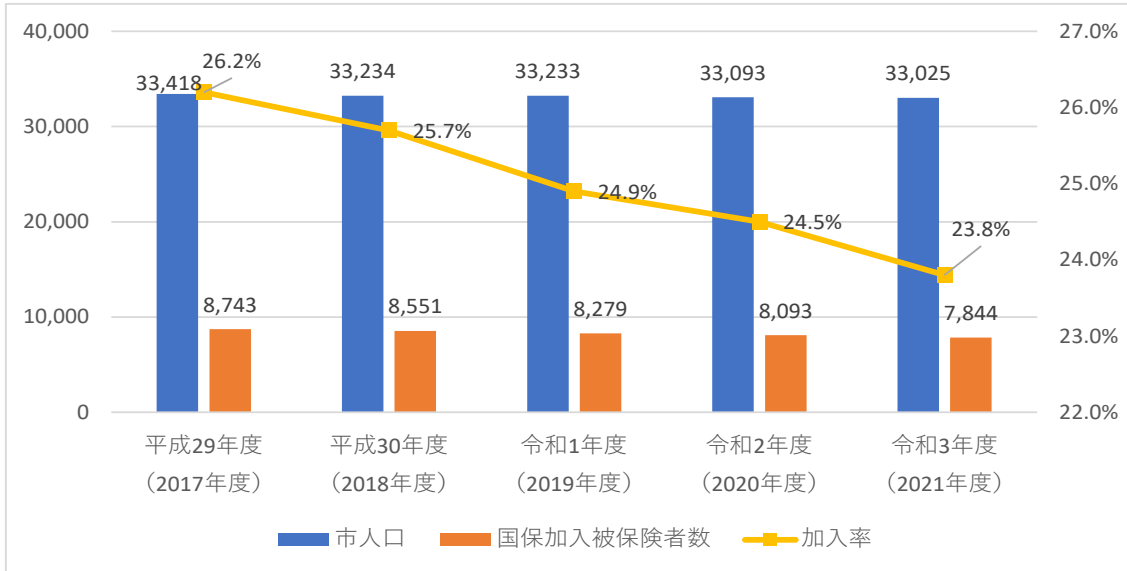
* SMR: 死亡原因を年齢構成の差を取り除いて比較する指標。100より高い場合は過剰死亡となる

【国保医療費の状況】

国保加入率は令和3年度には24%を下回っており、200～300人単位で年々減少しています。

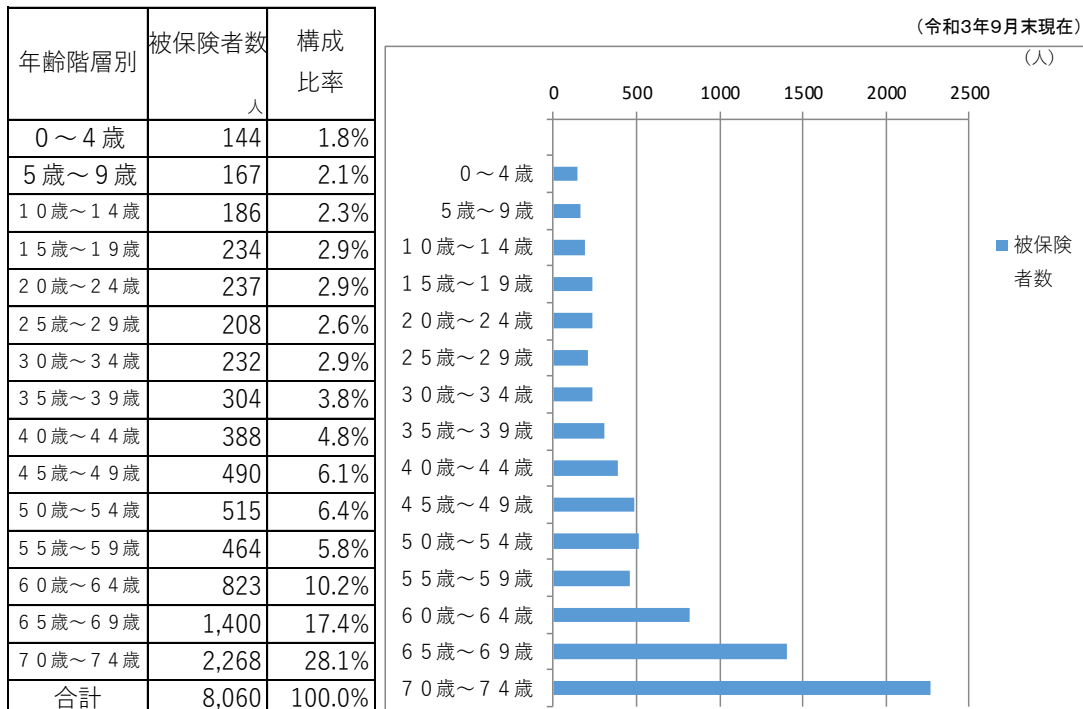
年齢階層別でみると、65～74歳の前期高齢者数が約45%を占めています。

◆国保被保険者の推移と年齢構成



出典：高知県国民健康保険課資料（国民健康保険事業年報）

◆年齢階層別被保険者数



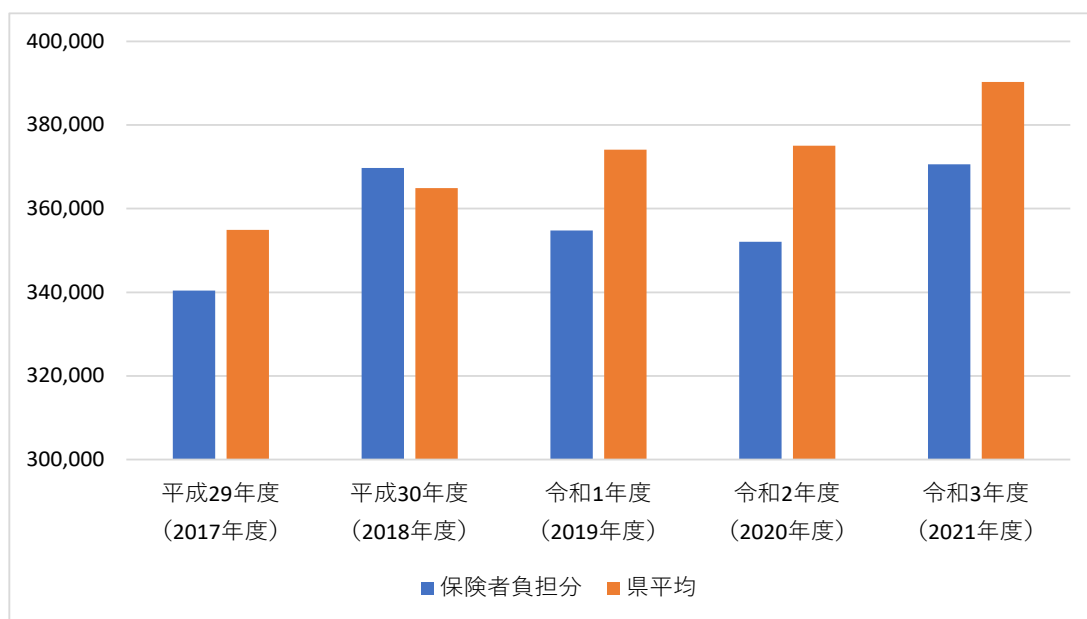
【出典】高知県国民健康保険連合会（国保実態調査）

市の1人当たり保険者負担分は、毎年、県平均を下回っていましたが、平成30年度には県平均を上回りました。

その後は新型コロナウイルス感染症の影響による受診控え等により減少していましたが、令和3年度には平成30年度を上回っています。

◆医療費における保険者負担分の推移

	医療費における1人当たり	
年度	保険者負担分	県平均
平成29年度	340,379円	354,887円
平成30年度	369,739円	364,884円
令和1年度	354,767円	374,119円
令和2年度	352,104円	375,047円
令和3年度	370,591円	390,266円



出典：高知県国民健康保険課資料（国保基本データ）

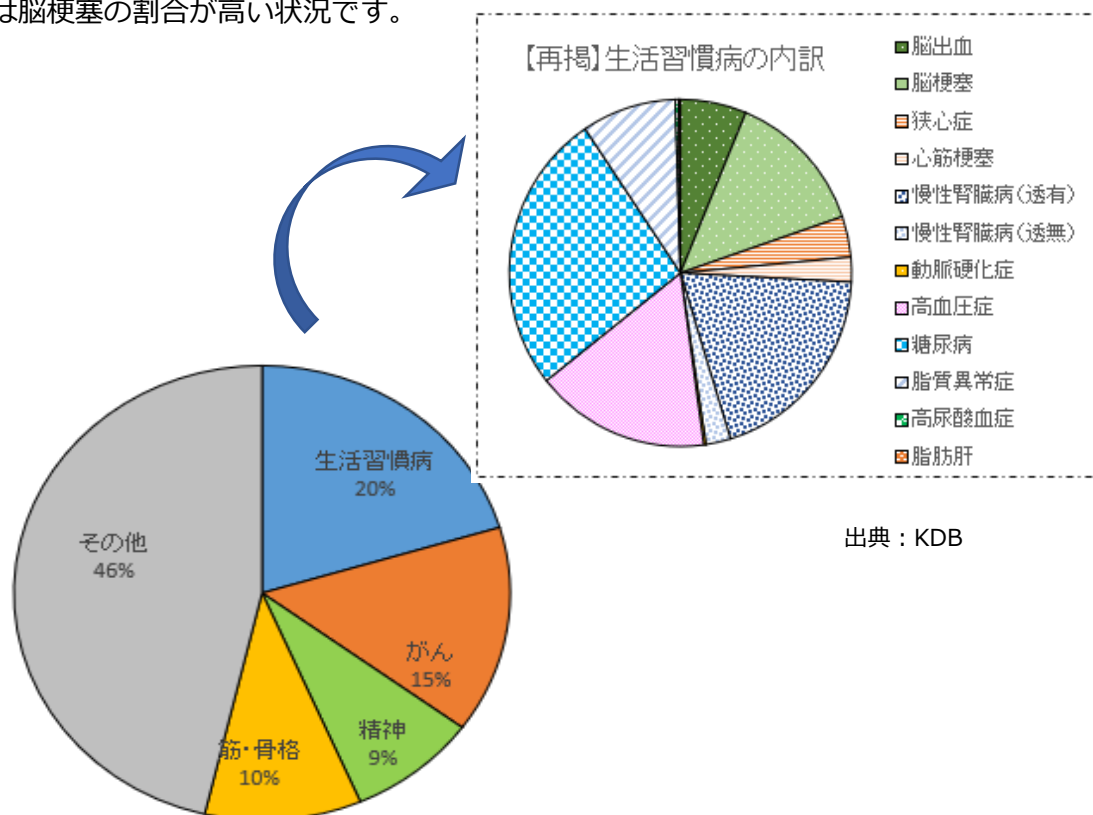
◆疾病別分析

医療費が多くかかっている疾病を見ると、上位には糖尿病、関節疾患、統合失調症、慢性腎臓病（透析あり）の順に高くなっています。

順位	入院+外来			
	主傷病名	件数	点数	割合
1位	糖尿病	5,185	15,315,108	5.2%
2位	関節疾患	3,330	13,829,759	4.7%
3位	統合失調症	1,489	13,674,272	4.7%
4位	慢性腎臓病（透析あり）	226	11,631,334	4.0%
5位	高血圧症	8,008	9,872,969	3.4%
6位	脳梗塞	691	8,077,204	2.8%
7位	不整脈	1,081	6,548,078	2.2%
8位	骨折	733	6,362,243	2.2%
9位	脂質異常症	4,119	5,329,448	1.8%
10位	大腸がん	207	5,212,800	1.8%

出典：KDB疾病別医療費分析（細小82分類）

生活習慣病が医療費全体に占める割合は20%であり、中でも糖尿病、慢性腎臓病（透有）、高血圧症、脳梗塞、脂質異常症の順に多く、県、同規模、全国との比較では脳梗塞の割合が高い状況です。



【介護状況】

介護認定状況では、市の被保険者21,128人のうち、2,094人（9.9%）が認定を受けており、75歳以上が約9割となっています。

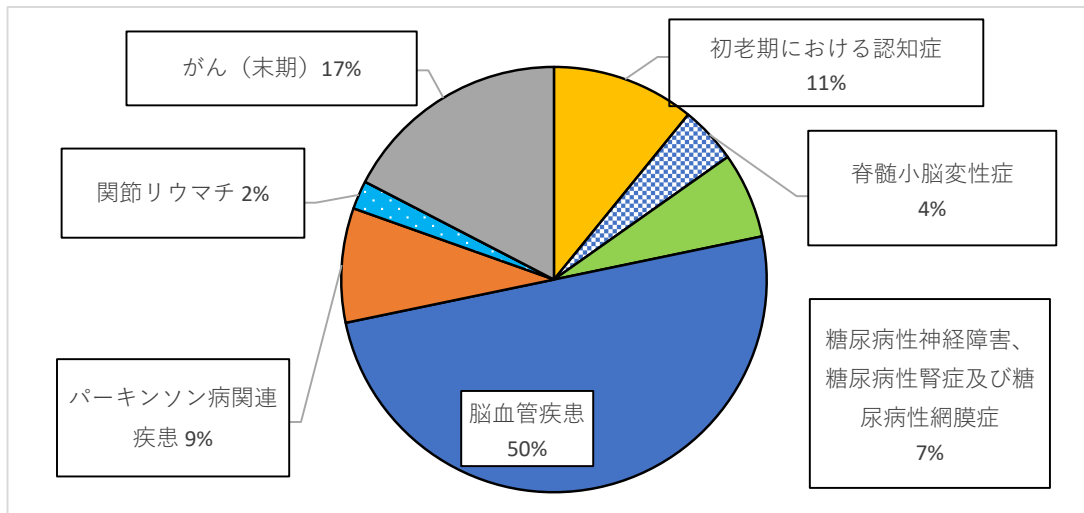
要介護2以上の介護被保険者に占める割合は県下で29位と認定率は低い状況です。

介護認定者の有病状況では脳梗塞が半数を占めています。

受給者区分	2号	1号			合計
年齢	40～64歳	65～74歳	75歳以上	計	
被保険者数	10,490人	4,714人	5,925人	10,639人	21,129人
認定率	0.5%	3.9%	31.3%	19.2%	9.9%
認定者数	55人	185人	1,854人	2,039人	2,094人
新規認定者数	0人	2人	33人	35人	35人

出典：KDB（R5年3月時点）

令和4年度の第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見ると、脳血管疾患が50%と約半数を占め、次いでがん、認知症となっています。



コード	疾患名	令和元年	令和2年	令和3年	令和4年
1	筋委縮症性側索硬化症	0	0	1	0
2	後縦靭帯骨化症	0	0	0	0
3	骨折を伴う骨粗しょう症	2	0	0	0
4	多系統萎縮症	0	0	0	0
5	初老期における認知症	7	2	4	5
6	脊髄小脳変性症	0	0	0	2
7	脊柱管狭窄症	0	0	0	0
8	早老症	0	0	0	0
9	糖尿病性神経障害、糖尿病性腎症及び糖尿病性網膜症	8	2	4	3
10	脳血管疾患	21	15	20	23
11	パーキンソン病関連疾患	4	1	0	4
12	閉塞性動脈硬化症	0	0	0	0
13	関節リウマチ	0	0	1	1
14	慢性閉塞性肺疾患	0	0	0	0
15	両側の膝関節又は股関節に著しい変形を伴う変形性関節症	1	0	0	0
16	がん（末期）	4	7	9	8
99	特定疾病以外	0	0	0	0
合計		47	27	39	46

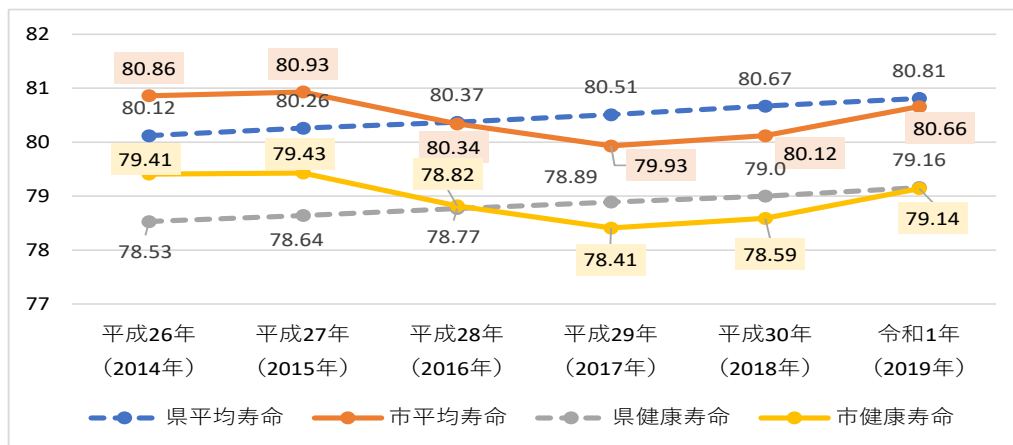
出典：KDB

目標に関する指標

【基本目標】

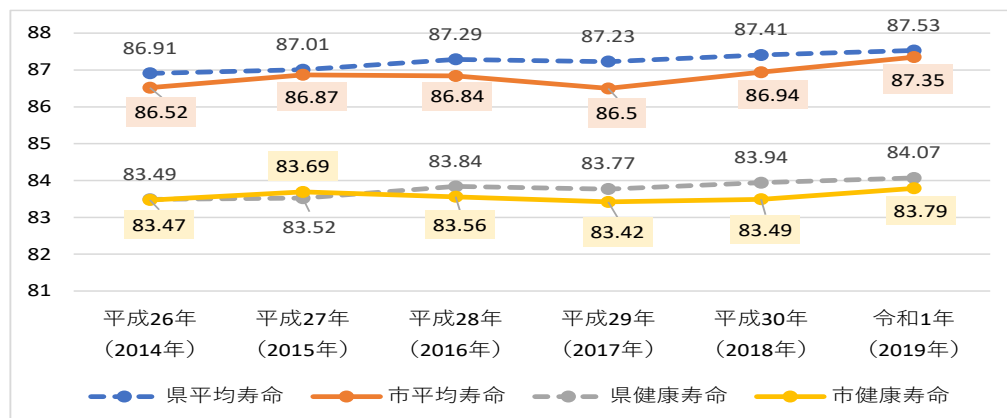
基本目標である健康寿命の延伸に関しては、平成27年までは平均寿命も健康寿命も県を上回っていましたが、平成28年以降は下回っています。平均寿命と健康寿命の差も県は変わりありませんが、市は特に女性で差がひらいています。

男性



	県平均寿命	市平均寿命	県健康寿命	市健康寿命	県差	市差
平成26年度	80.12	80.86	78.53	79.41	1.59	1.45
平成27年度	80.26	80.93	78.64	79.43	1.62	1.5
平成28年度	80.37	80.34	78.77	78.82	1.6	1.52
平成29年度	80.51	79.93	78.89	78.41	1.62	1.52
平成30年度	80.67	80.12	79.0	78.59	1.67	1.53
令和1年度	80.81	80.66	79.16	79.14	1.65	1.52

女性



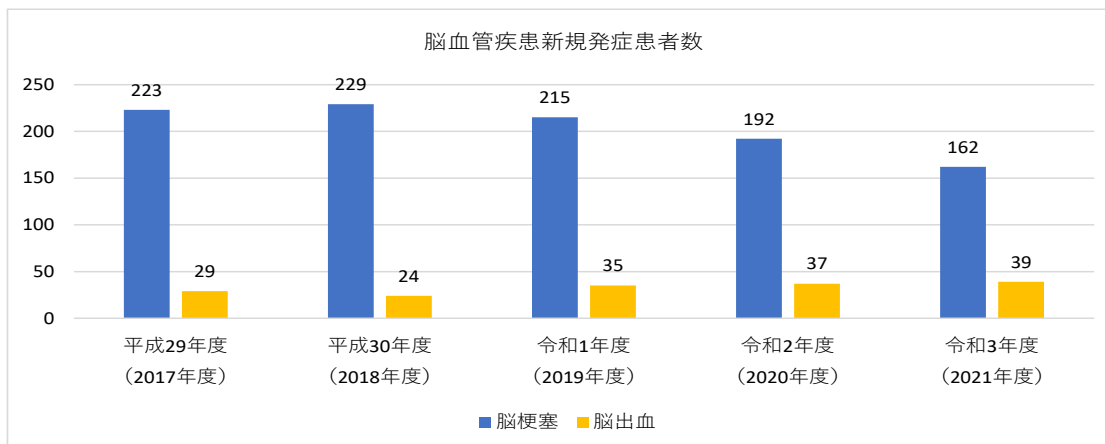
	県平均寿命	市平均寿命	県健康寿命	市健康寿命	県差	市差
平成26年度	86.91	86.52	83.49	83.47	3.42	3.05
平成27年度	87.01	86.87	83.52	83.69	3.49	3.18
平成28年度	87.29	86.84	83.84	83.56	3.45	3.28
平成29年度	87.23	86.5	83.77	83.42	3.46	3.08
平成30年度	87.41	86.94	83.94	83.49	3.47	3.45
令和1年度	87.53	87.35	84.07	83.79	3.46	3.56

出典：高知県健康づくり支援システム

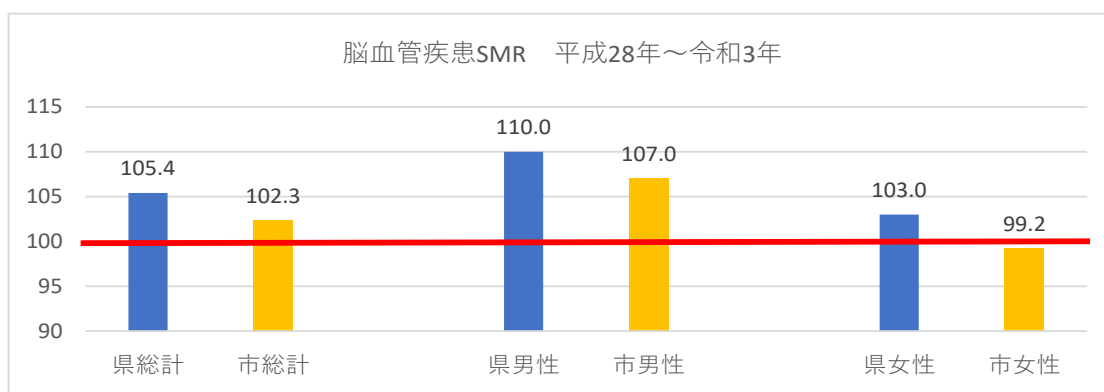
【健康目標】

(1) 脳血管疾患による死亡率を減らす

脳出血に関しては以前から総数は少ないですが、脳梗塞に関してはこの5年間で60人ほど減っています。脳血管疾患の平成28年～令和3年の死亡比を見ると男性の割合が県、市ともに高くなっています。



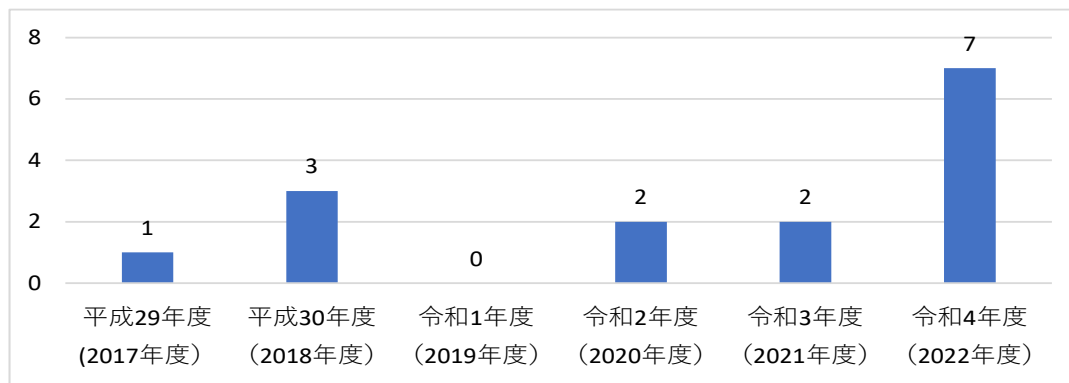
出典：国保データベースシステム



出典：高知県健康づくり支援システム

(2) 人工透析の新規導入者を減らす

人工透析の新規導入者は0～3人ほどで推移していますが、令和4年度は7人と増加しています。



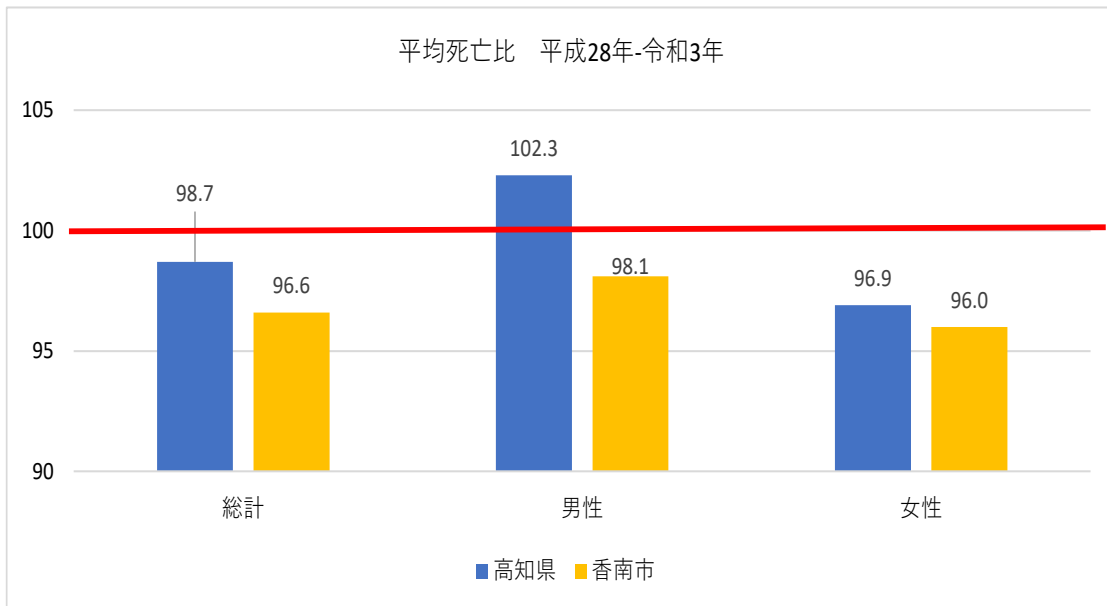
出典：厚生医療（糖尿病性腎臓障害1級）

(3) がんによる死亡数を減らす

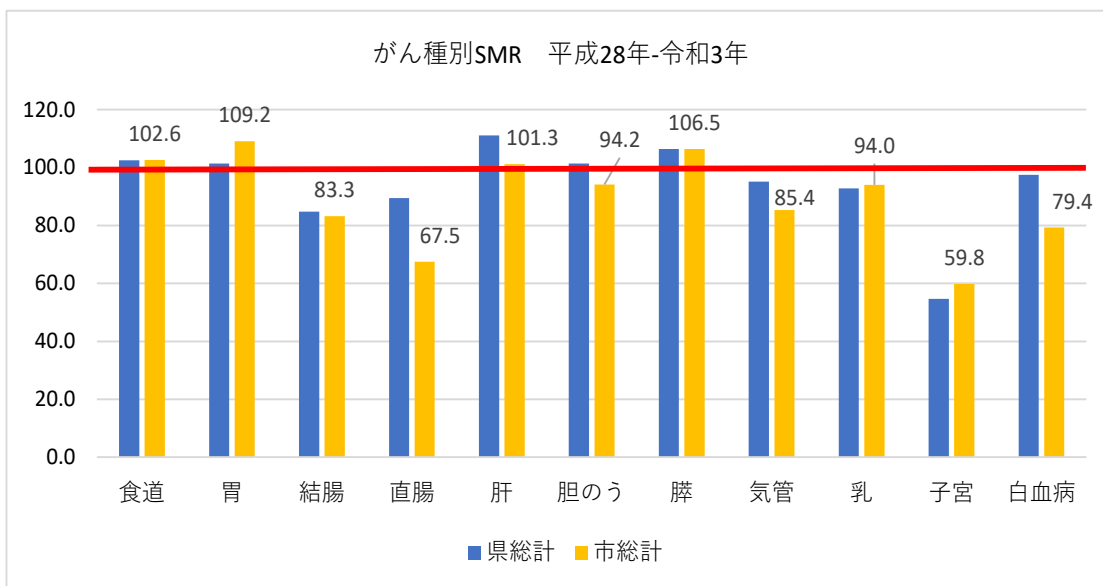
がん全体で男女別にみると男性も女性も全国や県平均より低い傾向にあります。

がんの種別でみると胃、膵臓、食道、肝臓が全国平均より高い傾向にあります。

計画策定時と比較すると胃、食道が増加しています。



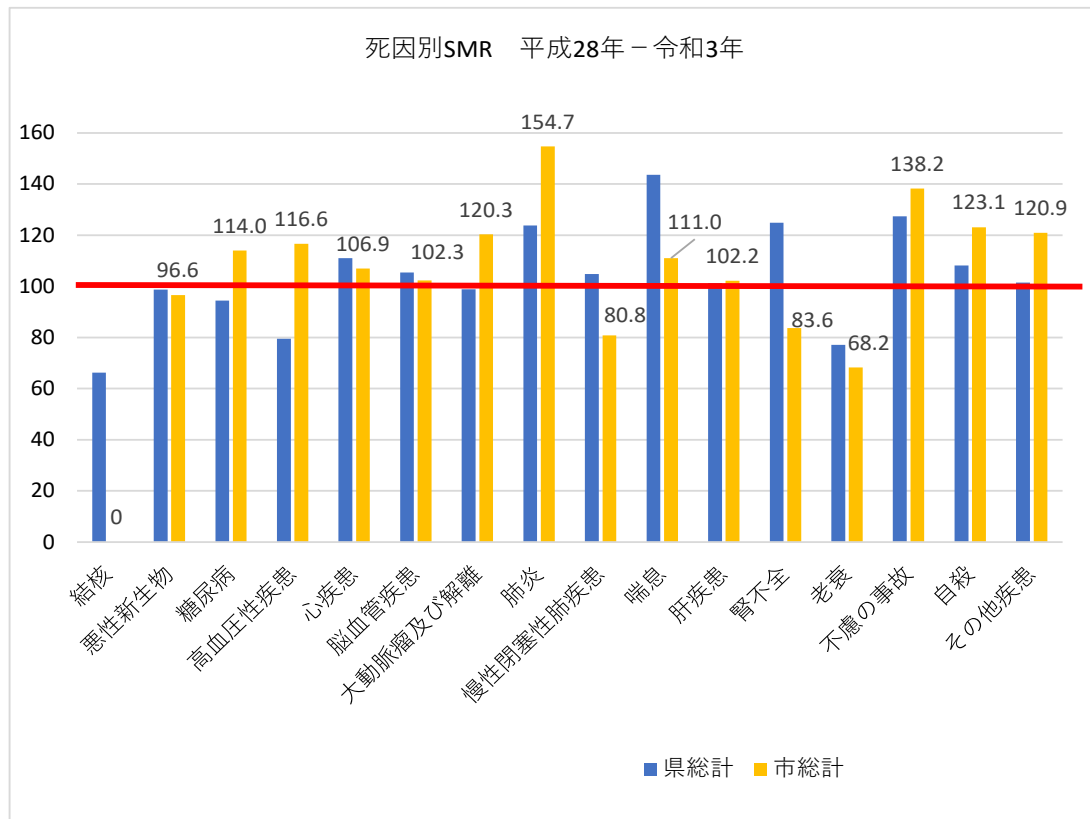
出典：高知県健康づくり支援システム



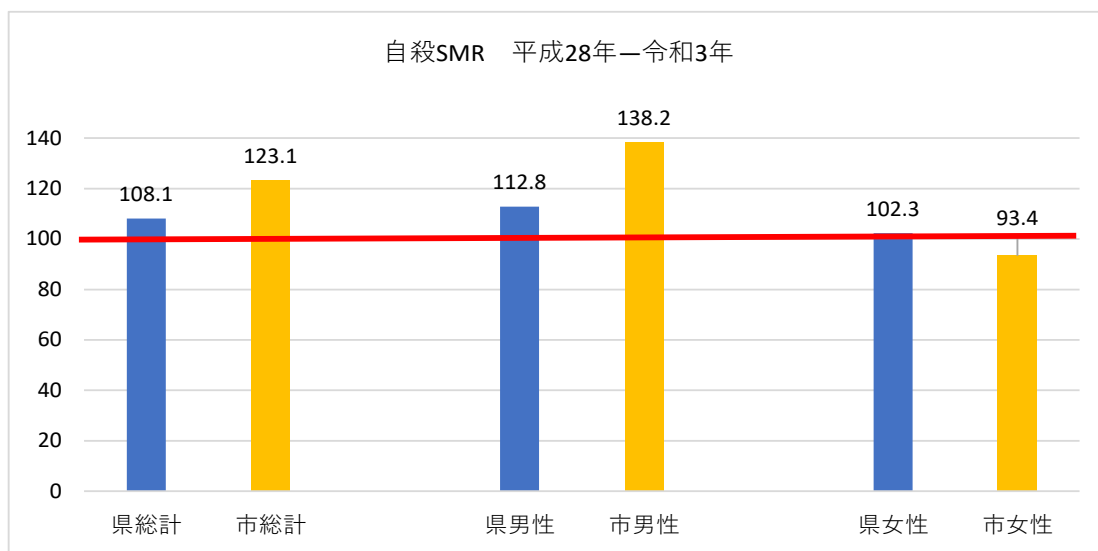
出典：高知県健康づくり支援システム

(4) 自殺を減らす

死因別死亡比を見ても自殺の割合は高く、計画策定時と比較して増加しています。
 平成28年～令和3年の自殺の平均死亡比では男性の割合が高い傾向にあります。



出典：高知県健康づくり支援システム



出典：高知県健康づくり支援システム

第3章 分野別の指標の達成状況と今後の方向性

中間評価の目的と方法

【目的】

本計画は平成30年度から令和9年度の10年計画です。計画では、健康寿命の延伸、壮年期死亡の減少、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ています。

策定時から5年間となる令和5年度に中間評価として、健康づくり活動の状況や数値目標の達成度を把握・評価します。さらに社会情勢の変化に応じた新たな課題も踏まえ、最終年度の目標達成に向けた後期計画を策定します。

【中間評価の方法】

評価指標については、特定健診の問診項目や国保データベースシステムなど既存のデータから集計できるものと、平成30年度の計画策定時に無作為抽出で行ったアンケートから集計したものとがあります。中間評価では無作為抽出でのアンケートは実施せず、令和4年度に集団健診会場と市内の医療機関で特定健診を受診された方を対象に、指標に基づくアンケート調査を実施しました。（集団健診会場896件、市内の個別医療機関651件。）

【中間評価のまとめ】

評価は、目標達成は「◎」、策定時より数値はよくなっているが目標未達成は「○」、策定時より数値が悪くなっているは「△」、評価できないは「－」で示しています。

指標72項目のうち、数値が改善した項目は21項目、策定時より数値はよくなっているが目標未達成は21項目、策定時より数値が悪くなっているは29項目でした。

次頁からは指標ごとに結果や今後の方向性を示しています。

(1) 生活習慣病の発症予防・重症化予防

【達成状況】

行動目標	評価項目	対象	平成28年度 策定時	令和4年度 中間値		令和9年度 目標値	評価
				市	県		
健診を受けよう	特定健診受診率	40～74歳	37.6%	34.0%	35.9%	60%	△
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%	77.6%		70%以上	◎
	正常拡張期血圧85未満を知っている割合	40歳以上	83.9%	100%		85%以上	◎
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%	34.5%		50%以上	△
医師（主治医）や保健師に健 診結果を見せて相談しよう	血圧記録を主治医に見せている割合	40～74歳	47.2%	43.3%		60%以上	△
	特定健診受診者の収縮期血圧の平均値	40～74歳	131mmHg	130mmHg		130mmHg未満	○
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	132mmHg		維持	△
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%	65.8%	65.6%	55%以下	△
		女性 40～74歳	64.6%	66.8%	66.9%	60%以下	△
	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%	33.0%	34.8%	30%以下	△
		女性 40～74歳	14.4%	13.8%	12.9%	13%以下	◎
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%	22.9%		25%以下	◎
	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%	0.2%		0.4%以下	◎
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%	45.5%		40%以上	◎
		女性 20～64歳	49.9%	65.8%		60%以上	◎

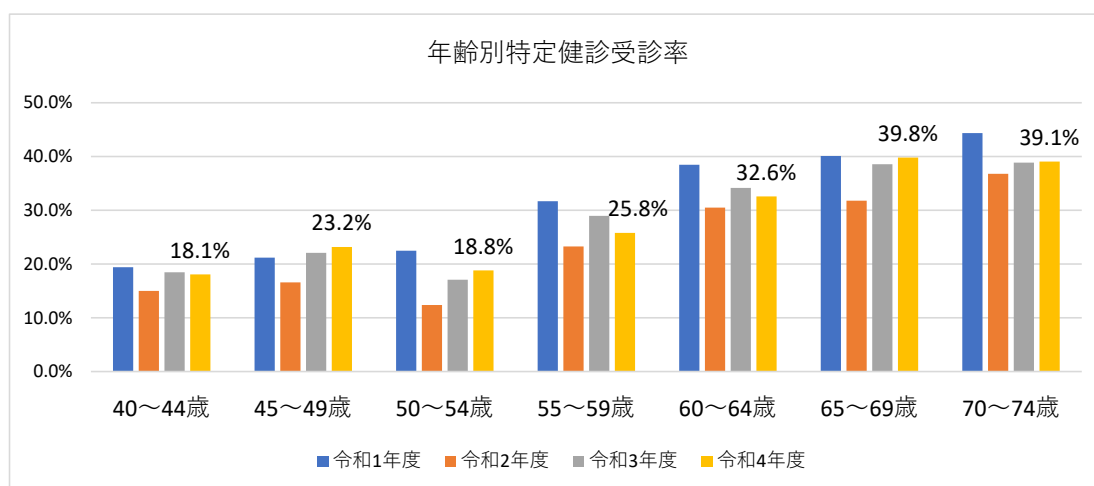
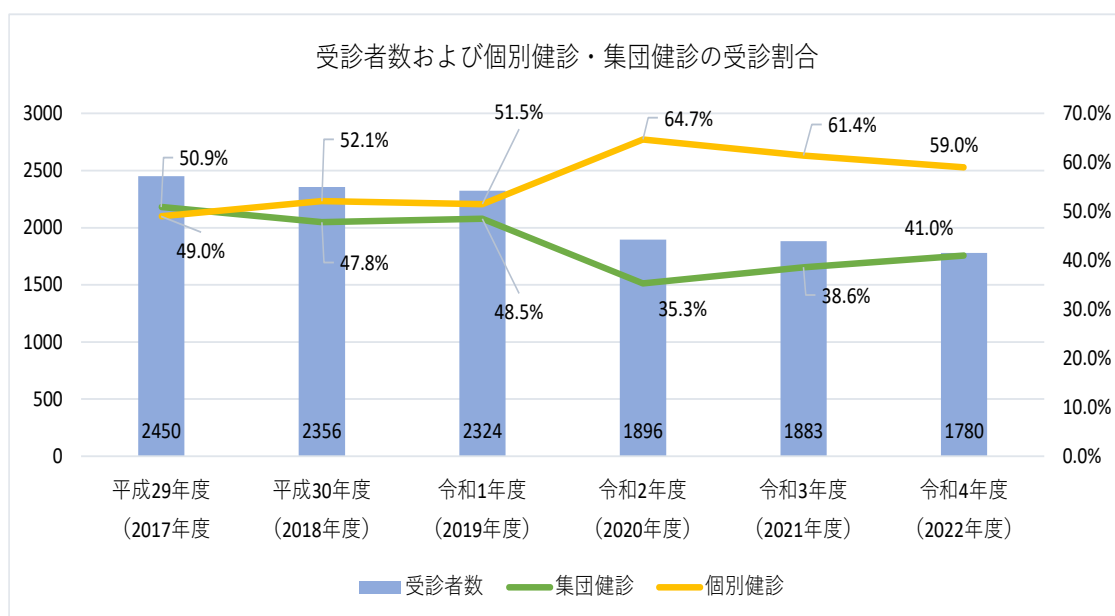
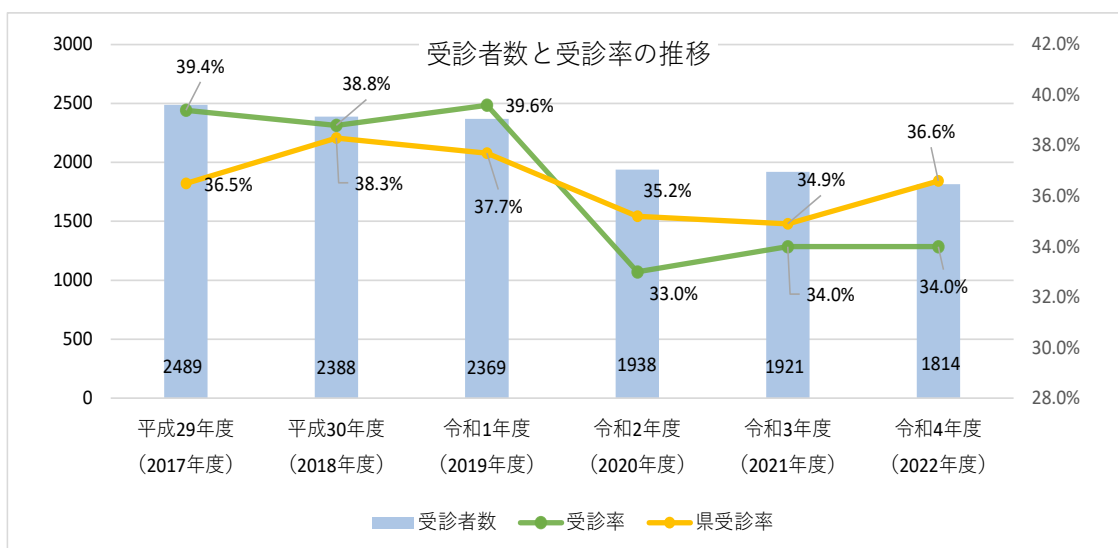
【中間評価】

◆受診率

- ・ 特定健診受診率は、コロナの影響を受けて令和2年度に大幅に減少し、以後微増しているものの伸び悩んでいます。
- ・ 令和2年度のコロナ禍による影響で集団健診は落ち込み、個別健診が増加しました。以後集団健診の受診率は増加傾向にあります。
- ・ 年齢別特定健診受診率では、どの年齢層においても回復傾向にありますが、コロナ禍以前に回復しておらず、依然として40代～50代の受診率は低い状況です。

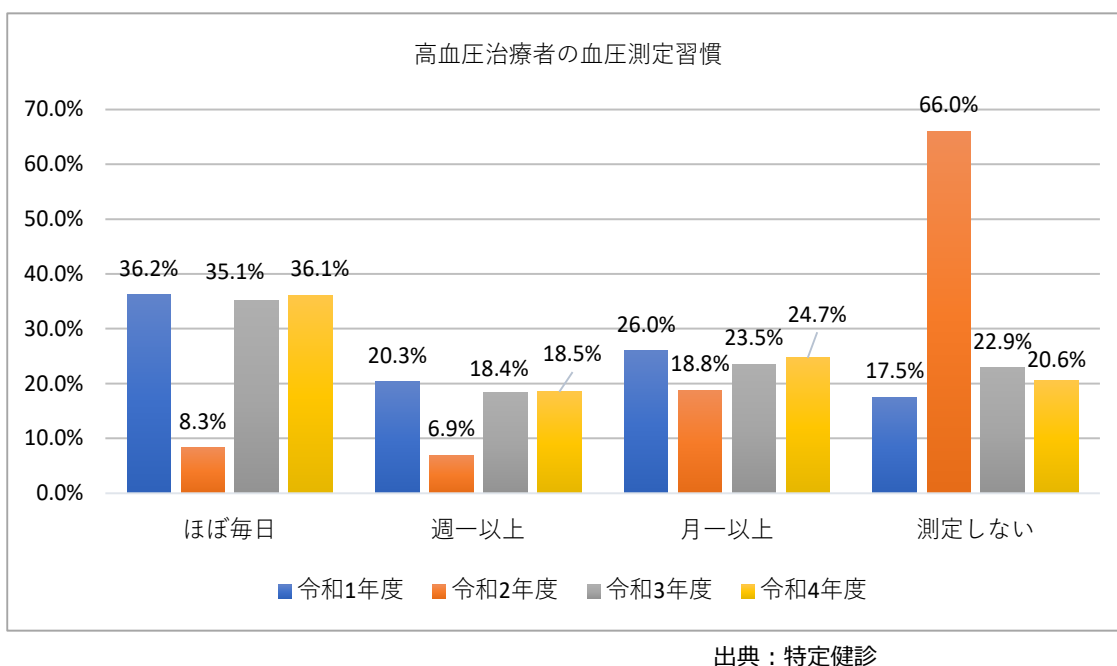
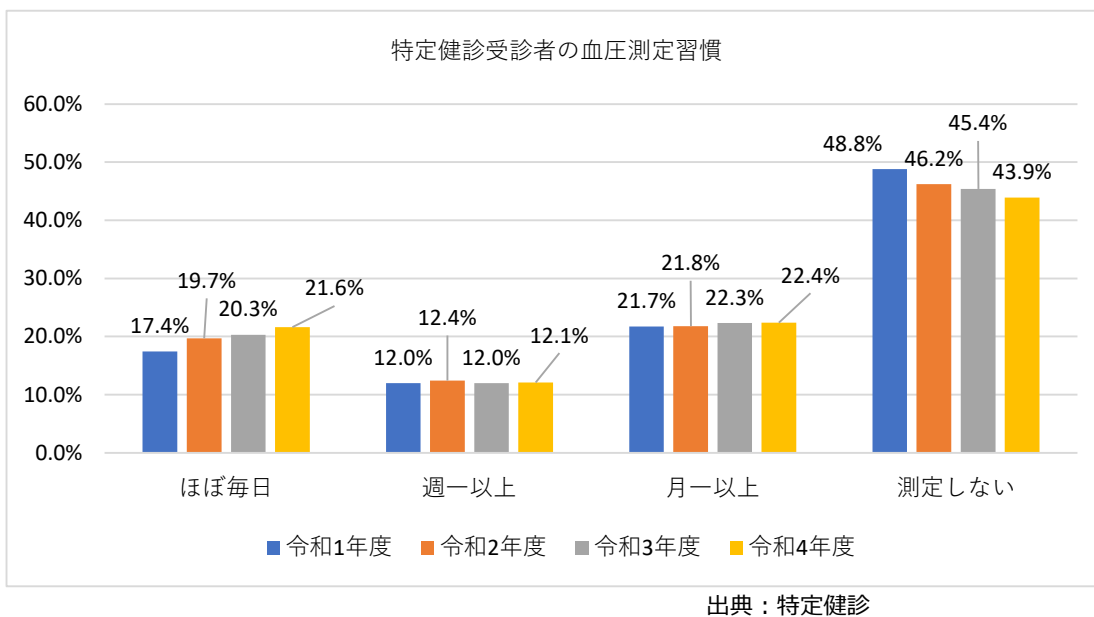


けんしんいくちゃん

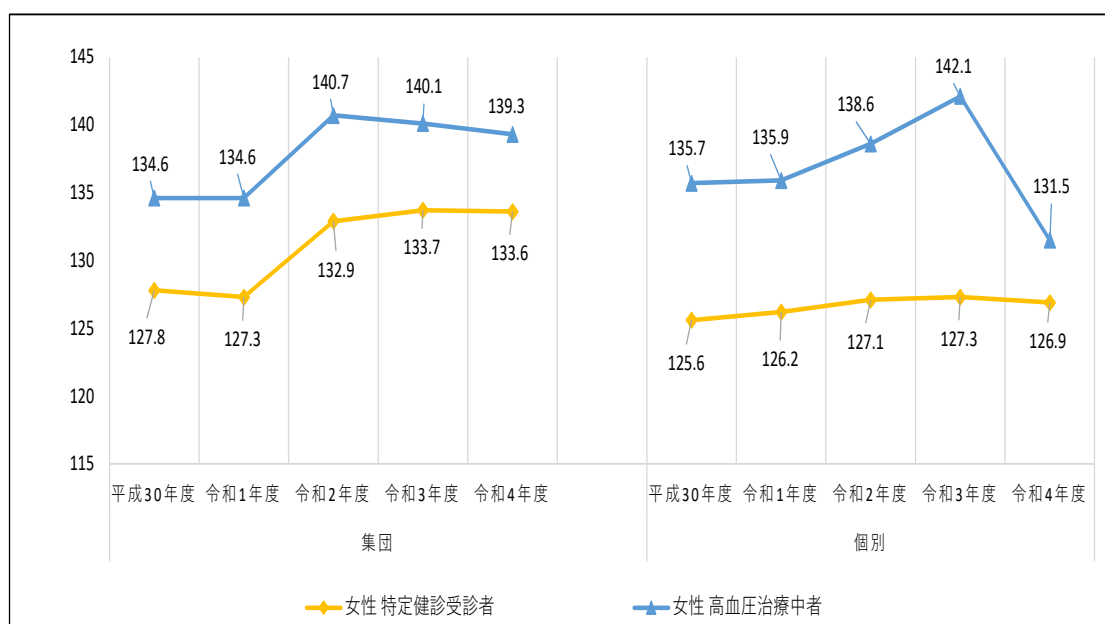
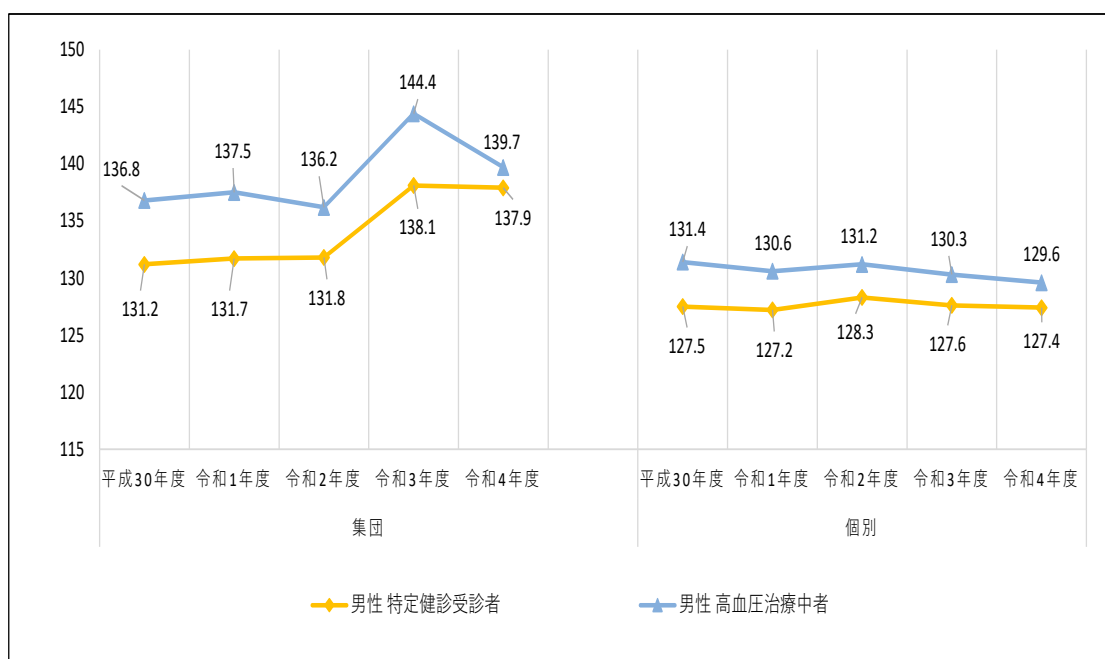


◆高血圧対策

- ・血圧に関する正しい知識については、健診結果説明会や特定健診会場での周知啓発等を継続実施しており「正常血圧値を知っている」割合は高くなっています。また、血圧測定習慣は高血圧治療者では、ほぼ横ばいですが、全体では増加傾向にあります。
- ・収縮期血圧の平均値は、男性では集団健診受診者は上昇傾向ですが個別健診では下降傾向です。女性では治療中の個別健診受診者以外は上昇傾向です。
- ・塩分の多いものを控えている人の割合は、目標を達成しており、減塩に対する意識がついてきています。

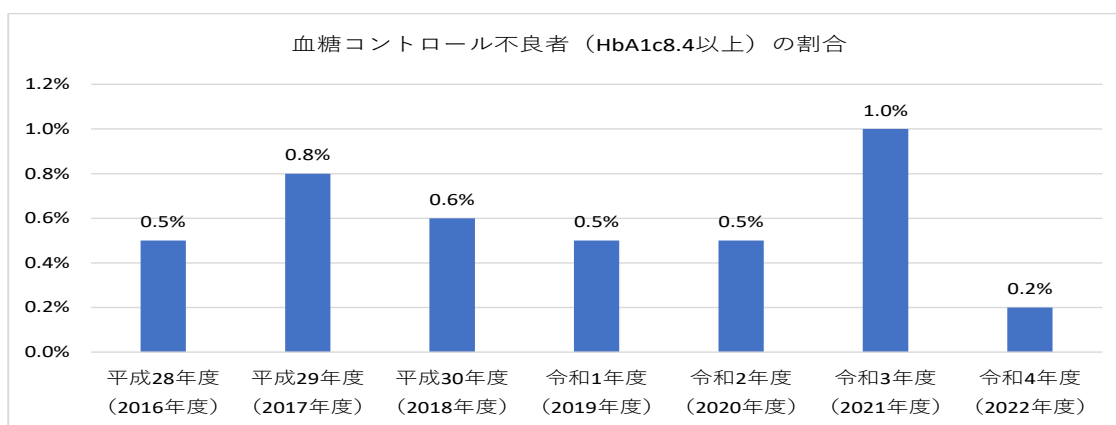
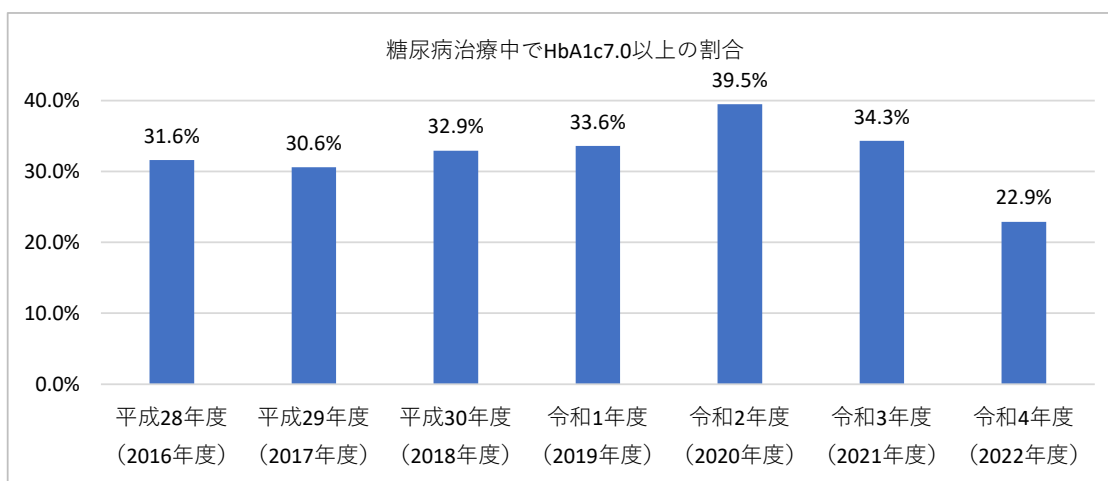
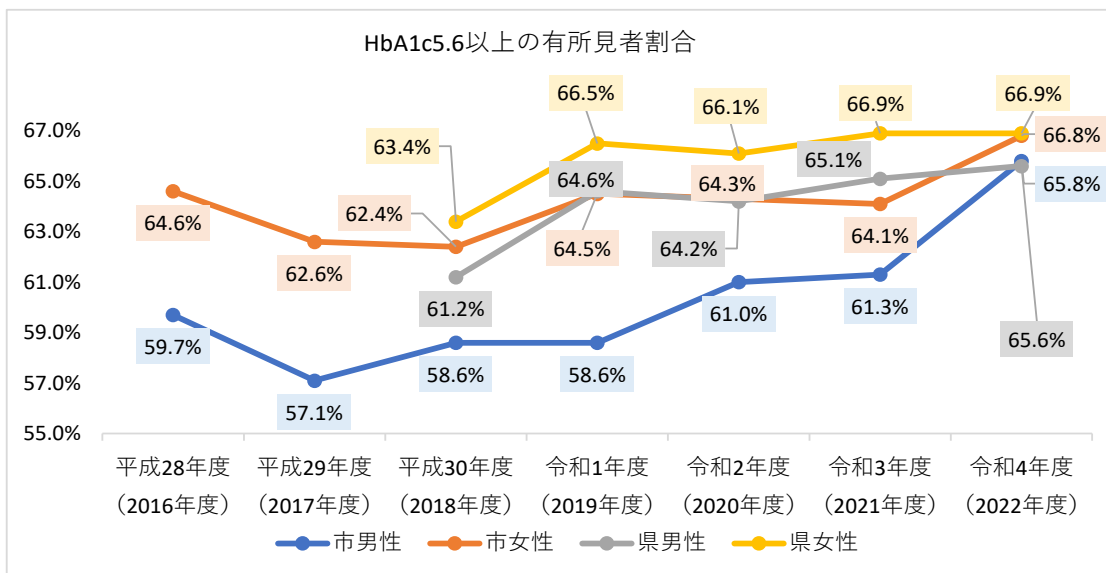


集団・個別、男女別の平均血圧値



◆糖尿病対策

- ・糖尿病有所見者（HbA1c5.6以上）は、県全体および市ともに増加傾向です。
今後県よりも高くなっていく兆しがあります。
- ・糖尿病治療中（HbA1c7.0以上）の割合、および血糖コントロール不良者（HbA1c8.4以上）は、年度によりばらつきはあるものの減少傾向です。



◆生活習慣病予防

- ・令和3年度の脳血管疾患発症者の患者調査の病型別発症割合では「大血管アテローム硬化性脳梗塞」が一番多く、次いで「小血管性脳梗塞となっています。
- ・「大血管アテローム硬化性脳梗塞」の発症割合は、県や中央東管内と比較しても高く、60歳代～80歳代での発症が多い状況です。

【主な取り組み内容】

◆受診率向上

- ・健康カレンダーの全戸郵送
- ・健康推進員によるポスターの掲示、個別訪問。健康応援団による量販店での受診勧奨。保健師による新40歳訪問
- ・外部委託による未受診者へのハガキ勧奨及び、健康年齢通知
- ・情報提供事業
- ・SNSやホームページでのお知らせ
- ・がん検診とのセットや、休日健診の実施

◆高血圧対策

ポピュレーションアプローチ

- ・血圧測定の実践化を目的として、健康パスポート事業を活用し、家庭血圧の測定・記録をすることにより実施期間に応じて健康チャレンジポイント付与
- ・健康推進員や食生活改善推進員等との連携した啓発
- ・特定健診結果の現状と課題について、健康づくり推進委員会の専門部会等で動向や対策を医療機関と協議
- ・血圧計や塩分測定器の貸し出し
- ・広報や掲示物での啓発

ハイリスクアプローチ

- ・家庭血圧測定事業の実施継続(集団特定健診会場でⅠ度以上の方に個別保健指導)

◆糖尿病対策

- ・「高知県糖尿病性腎症重症化予防プログラム」に基づき、医療機関未受診者・治療中断者への受診勧奨事業、治療中で重症化リスクの大きい者への保健指導
- ・特定健診会場にて昨年度HbA1c6.5以上の未受診者に、受診勧奨と保健指導を実施
- ・「CKDガイドライン2018」の医療機関紹介基準に該当する者（治療中は対象外）に受診勧奨

◆生活習慣病要医療判定者対策

- ・ 健診受診から3～4か月後にレセプトにて医療機関受診の有無を確認し、未受診者は再度受診勧奨を実施
- ・ 健診結果説明会の個別通知

◆生活習慣病予防

- ・ 健診結果説明会の開催（健診結果の見方、生活習慣病予防の座学、運動教室）
- ・ 特定保健指導の実施

【今後の課題と方向性】

◆受診率向上

- ・ ICTを活用した受診勧奨や健康づくり組織と連携した受診勧奨を継続し、また未受診の理由を把握・分析、協議し、受診率向上の対策につなげます。

◆生活習慣病発症および重症化予防

- ・ 市の現状や課題を健康づくり組織と共有し、地域全体の取組として生活習慣病の予防を図ります。
- ・ 脳血管疾患予防のためには、メタボ対策および血圧管理が重要です。家庭血圧測定の普及啓発、特定保健指導や健診結果説明会による生活習慣の改善、ウォーキング事業の活用に継続的に取り組みます。

また、禁煙や適正飲酒の普及啓発の取組も継続的に実施します。

- ・ 要医療判定者の確実な受診、治療の必要な人の適切な受診ができるよう、電話や訪問等にて受診勧奨し、血管病重症化予防を図ります。



(2) がん予防

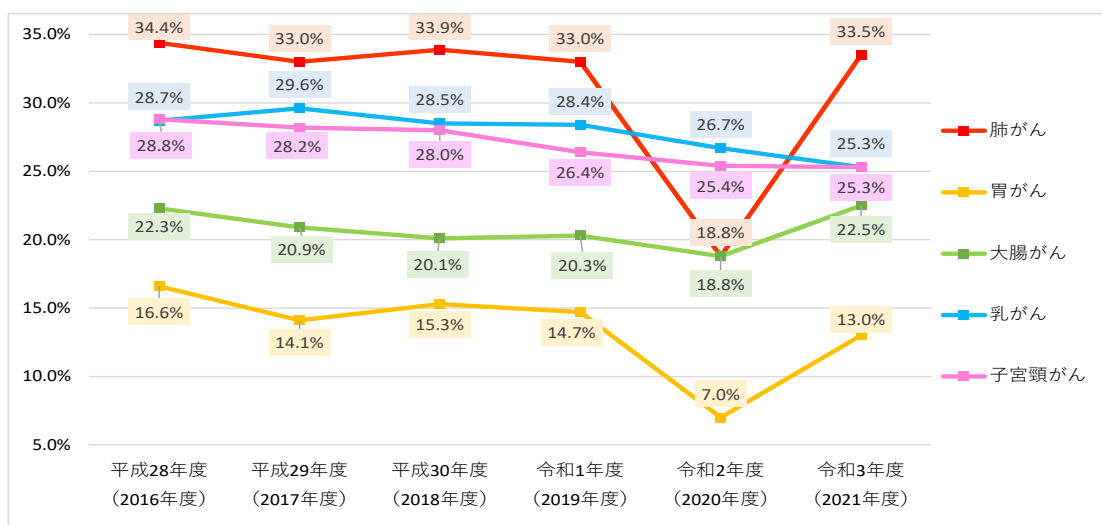
【達成状況】

行動目標	評価項目	対象	平成27年度 策定時	令和3年度 中間値		令和9年度 目標値	評価
				市	県		
検診を積極的に受けよう	胃がん受診率	検診受診者	19.3%	13.0%	8.1%	50%	△
	大腸がん受診率	検診受診者	25.0%	22.5%	15.0%	50%	△
	肺がん受診率	検診受診者	37.1%	33.5%	19.3%	50%	△
	子宮頸がん受診率	検診受診者	32.8%	24.1%	16.9%	50%	△
	乳がん受診率	検診受診者	31.5%	25.3%	19.0%	50%	△
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%	91.6%	89.2%	維持・上昇	△
	大腸がん検診精密検査受診率	精密検査該当者	85.5%	83.8%	83.0%	90%	△
	肺がん検診精密検査受診率	精密検査該当者	93.2%	87.5%	87.5%	維持・上昇	△
	子宮頸がん検診精密検査受診率	精密検査該当者	85.7%	60.0%	70.5%	90%	△
	乳がん検診精密検査受診率	精密検査該当者	97.3%	97.5%	96.2%	維持・上昇	◎

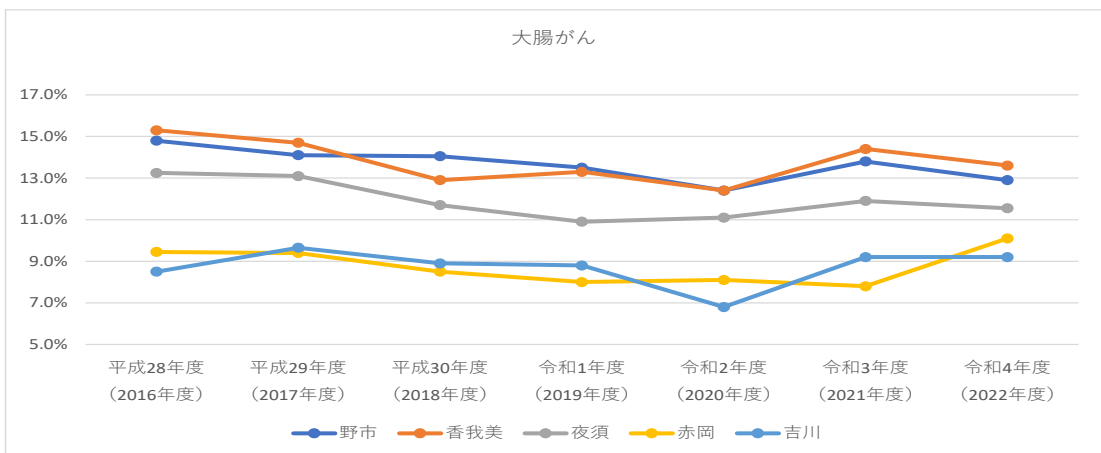
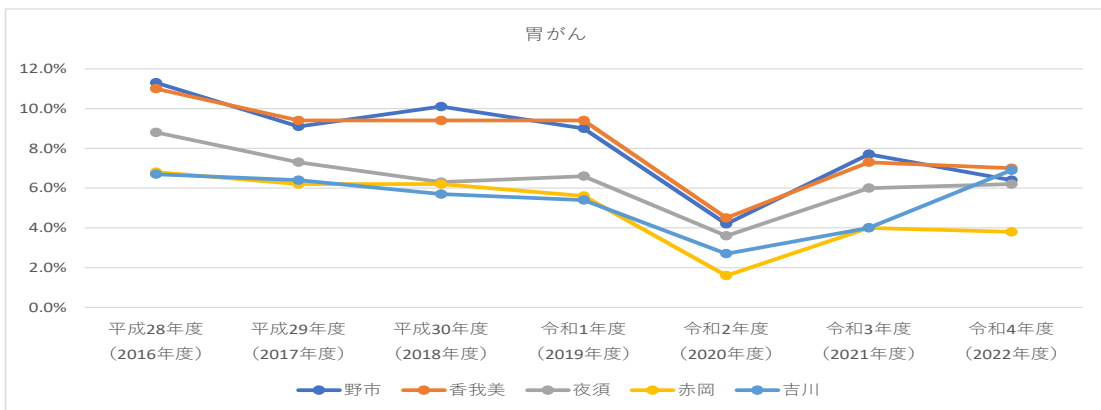
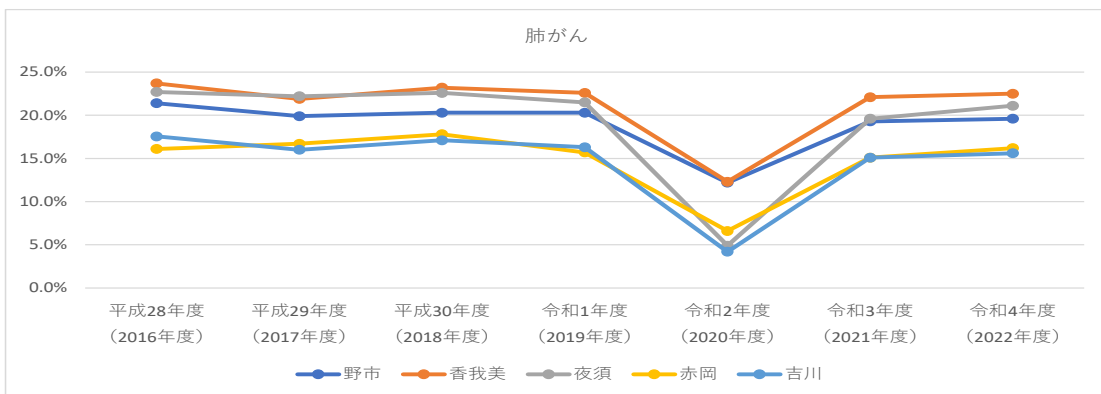
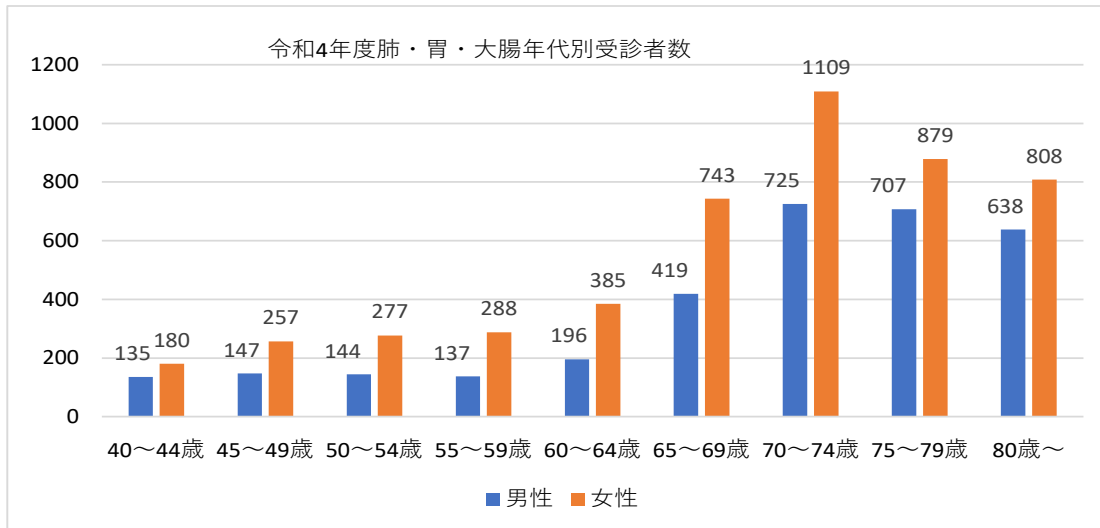
【中間評価結果】

◆検診受診率

- ・計画策定時よりも受診率は下がっているが、県と比較すると高くなっています。
- ・市のがん検診の受診率であり、職場検診や人間ドックの受診率は市では把握できていませんが、目標値の50%には達していない状況です。
- ・県が把握している職場検診も含めた受診率では、県下で肺がん、乳がんは50%を超え、他の検診も40%以上となっています。
- ・令和2年度は新型コロナウイルスの影響により受診率は減少しましたが、令和3年度からは持ち直しています。
- ・各種がん検診別にみると、胃がん検診の受診率が20%に届かず、低い値となっています。
- ・大腸がんに関しては令和3年度はコロナ禍前の受診率を上回りました。



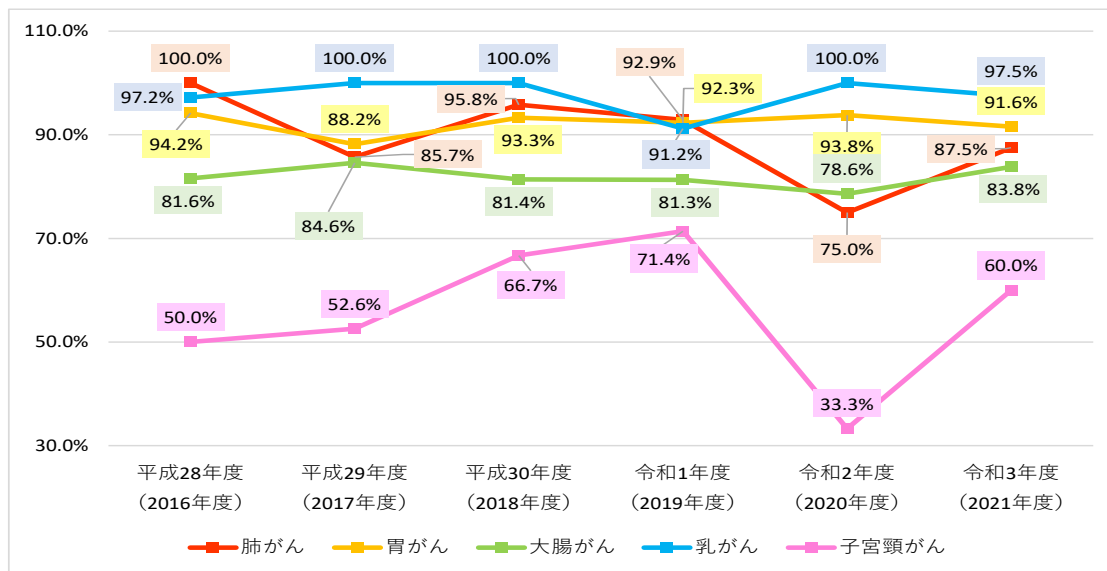
出典：県推計受診率



出典：地域保健事業報告

◆精密検査受診率

- ・乳がんは目標値に達していますが、その他は計画策定時よりも下がっています。
- ・県と比較すると子宮頸がん以外は高い値となっています。
- ・肺がん検診や乳がん検診はフィルムの貸出があるため、保健師等による対面での受診勧奨を行うので受診率としては高い値となっています。
- ・子宮頸がんの精密検査は数カ月にわたり細胞診検査を必要とするため、途中で中断する方が多くなっています。



出典：県推計受診率

【主な取り組み内容】

◆検診受診率

- ・受診率の向上を目指し、平成23年度からがん検診を無料化（大腸がん検診のみ容器代300円徴収）
- ・平成30年度からは胃内視鏡検査を自己負担3,300円で導入
- ・大腸がん検診の回収について、野市会場以外は他の検診とセット化し利便性の向上を図った
- ・令和3年度からは女性がん検診の個別検診を20歳40歳に導入（無料）し、R5年度からは対象を全年齢に拡大実施（自己負担1,000円）
- ・受診理由として、通知が来たから受ける方の割合が高いため、令和3年度からは受診勧奨通知を増やして対応
- ・令和2年度以降、コロナ対応として胃がん検診、乳がん検診、子宮頸がん検診を予約制に変更し、年度末に健診カレンダーを全戸配布し啓発に努めた
- ・年2回実施する検診は、未受診者に再度受診票を送付し勧奨を実施
また、健康づくり組織と協同し、ポスター掲示等で啓発を実施
- ・休日検診は令和2年度から年2回に増やした
- ・令和4年度からは大腸がんの回収を胃がん検診などとセット化を行う

◆精密検査受診率

- ・初めて精密検査対象となった方には、保健師等による電話や訪問での受診勧奨を実施
- ・その他の方には通知等で勧奨後、未受診者には電話連絡等で受診確認を実施
- ・大腸がんの精密検査率の向上のため、受診票送付時に精密検査の必要性のチラシを同封
- ・他のがん検診についても会場や問診時に精密検査の必要性について啓発、広報での啓発

【今後の課題と方向性】

◆課題

- ・主要死因別死亡状況ではがんでの死亡率が24%と一番高くなっています。
- ・がん種別SMRでみると胃がんの値が高く次いで膵臓がん、肝臓がんとなっています。
- ・胃がん検診は受診率も低いいため、更なる受診率の向上に努めます。
- ・地区別人口における受診率でみると、赤岡、吉川の受診率が低い状況です。
- ・男女別でみると男性の受診率が低い傾向が続いています。
- ・年齢構成別でみると、60～70代の受診率が高く、働き世代の受診率向上が求められます。
- ・平成28年度～令和3年度のがんの発見数は肺がん16人（要精密者153人）、胃がん10人（要精密者533人）、大腸がん42人（要精密者1144人）、乳がん12人（要精密者208人）、子宮頸がん2人（要精密者31人）となっています。

◆方向性

- ・年齢別や地区別の受診傾向を把握し、状況に応じた受診票の配布やSNS等ICTを活用した啓発を行います。
- ・受診率の低い地域は団体等への啓発を行うことや、乳幼児健診等他の事業も活用し啓発活動を広く行います。
- ・予約者に忘れず受診してもらうために、LINE通知などでさらなる啓発を行います。
- ・可能な検診はセット化するなど、利便性の向上を図ります。
- ・精検受診率としては子宮頸がんが低く、確実に受診につなぐ必要があるため、個別に保健師による受診勧奨を行います。
- ・子宮頸がんワクチンの勧奨など関連する事業との連携を行います。



検診受けてよ！



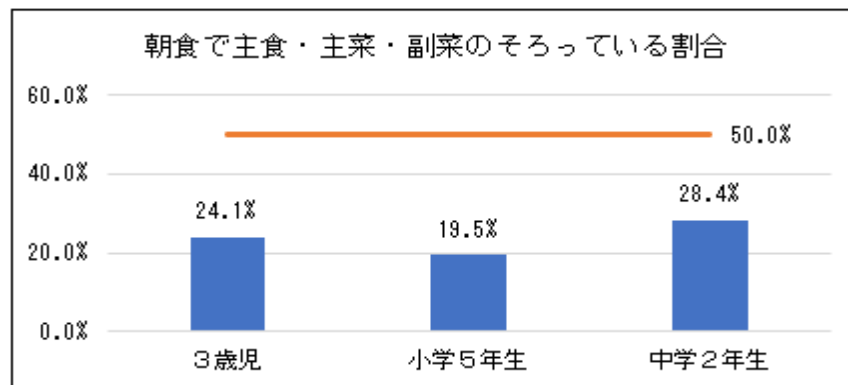
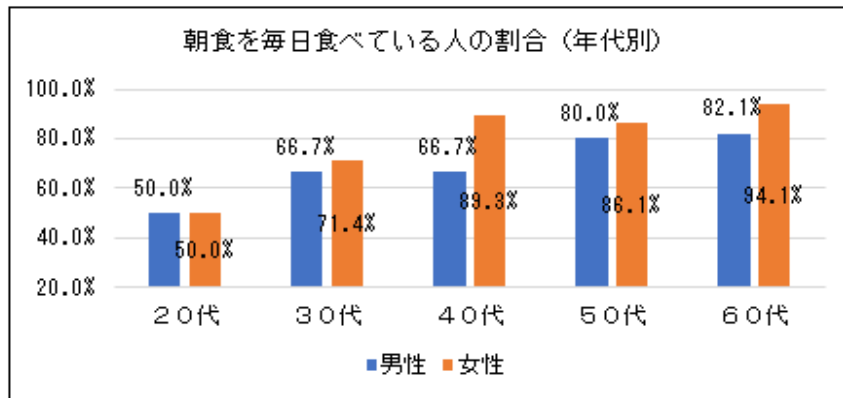
(3) 栄養・食生活

【達成状況】

行動目標	評価項目	対象	平成28年度 策定時	令和4年度 中間値		令和9年度 目標値	評価
				市	県		
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%	44.0%	39.5%	31%以下	△
		女性 40～69歳	24.8%	24.4%	19.1%	20%以下	○
	低栄養傾向(BMI20以下)の高齢者の割合	70歳以上	18.4%	20.4%		18%以下	△
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%	27.6%	28.3%	20%以下	△
		女性 40～64歳	13.5%	17.6%	14.6%	10%以下	△
	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	—	19.0%	18.4%	35%以下	◎
		女性 40～64歳	—	32.1%	30.7%	55%以下	◎
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%	98.4%		98%以上	◎
		小学5年生	93.4%	96.9%		96%以上	◎
		中学2年生	91.1%	92.4%		94%以上	○
		男性 20～64歳	71.0%	73.2%		75%以上	○
		女性 20～64歳	86.8%	86.3%		90%以上	△
	朝食で主食、主菜、副菜をとっている割合	3歳児	27.6%	24.1%		50%以上	△
		小学5年生	38.3%	19.5%		50%以上	△
		中学2年生	25.3%	28.4%		50%以上	○
		男性 20～64歳	40.8%	55.3%		50%以上	◎
		女性 20～64歳	41.9%	50.4%		50%以上	◎

【中間評価結果】

- ・ BMI25以上の割合は、男性で増加しており、県平均よりも多い状況です。
女性では策定時とほぼ変わりありませんが、県平均よりも多くなっています。
- ・ 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は目標を達成していますが、県平均よりも多くなっています。
- ・ 就寝前の2時間以内に夕食を週3回以上とる割合は、男女とも増えており、肥満への影響も考えられます。
- ・ 朝食の摂取率は、成人女性以外は改善がみられ、3歳児と小学5年生は目標を達成しています。しかし、成人男女を年代別にみると、20代、30代の摂取率が低くなっています。
- ・ 朝食内容でバランスのとれている朝食を食べている割合は、成人では目標を達成していますが、子どもたちの割合が少なく3割を切っています。



【主な取り組み内容】

- ・乳幼児健診で保護者に対して朝食摂取やバランス食、おやつのとりに方について啓発
- ・保育所、幼稚園で食べ物と排泄の流れや朝食の大切さに関する食育人形劇
- ・香南市内全ての小学校5年生を対象にした「朝作り教室」で朝食の大切さの講話と調理実習
- ・香南市内全ても中学2年生を対象にした「コッ骨青春講座」で将来を見据えた健康な身体作りのための講話と調理実習
- ・特定健診の集団健診会場でBMI25以上の40代・50代に対して、減量の意識づけを目的としてBMI定規を配布
- ・特定健診の集団健診会場で食生活改善推進員による減塩啓発
- ・健診結果説明会や各種教室で、肥満予防や適正体重の維持、バランスのとれた食事のとり方に関する健康教育
- ・高齢者の通いの場を利用し、低栄養予防やフレイル予防の健康教室



【今後の課題と方向性】

- ・20代・30代は食の指導が届きにくく、朝食欠食などの課題があります。
また、保護者世代でもあるため、子どもたちを含めた啓発が必要です。
- ・3歳児健診の保護者を対象に、食に関する意識調査等を行い、効果的な啓発方法を考えていきます。また、デジタルツールを使った啓発も行います。
- ・これまで、取り組んできた「小学5年生朝食作り料理教室」「中学2年生コッ骨青講座」は引き続き行います。
- ・壮年期の肥満については、特定健診会場でBMI定規を使った啓発や健診結果説明会でバランス食や間食のとり方について健康教育を行います。
- ・高齢者のフレイル対策として、食品の多様性やたんぱく質摂取、口腔機能を合わせた取組を行います。



(4) 身体活動・運動

【達成状況】

行動目標	評価項目	対象	平成28年度 策定値	令和4年度 中間値		令和9年度 目標値	評価
				市	県		
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回以上、1年以上実施している人の割合	男性 40～74歳	41.5%	42.4%	44.8%	43%以上	○
		女性 40～74歳	36.4%	38.9%	40.5%	40%以上	○
	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%	55.3%	56.1%	65%以上	△
		女性 40～74歳	66.3%	62.8%	58.6%	70%以上	△

【中間評価結果】

- ・運動習慣は男女とも県より低いが計画策定時よりよくなっています。
(男性は50代前半、女性は40代後半で低い)
- ・身体活動は県と比較し、男性は低く、女性は高い状況です。
(男性は50代後半で低く、女性は70代で低い)
- ・男性の運動習慣はやや増加し、コロナ禍以前より増加しています。身体活動は減少傾向です。
- ・女性の運動習慣は増加傾向です。身体活動は微減であり、ほぼ横ばい状態が続いています。

○健康推進協議会主催のウォーキング大会

平成30年度：82名、令和4年度：25名（令和1～令和3年度コロナで中止）

○こうなん健康チャレンジポイント事業

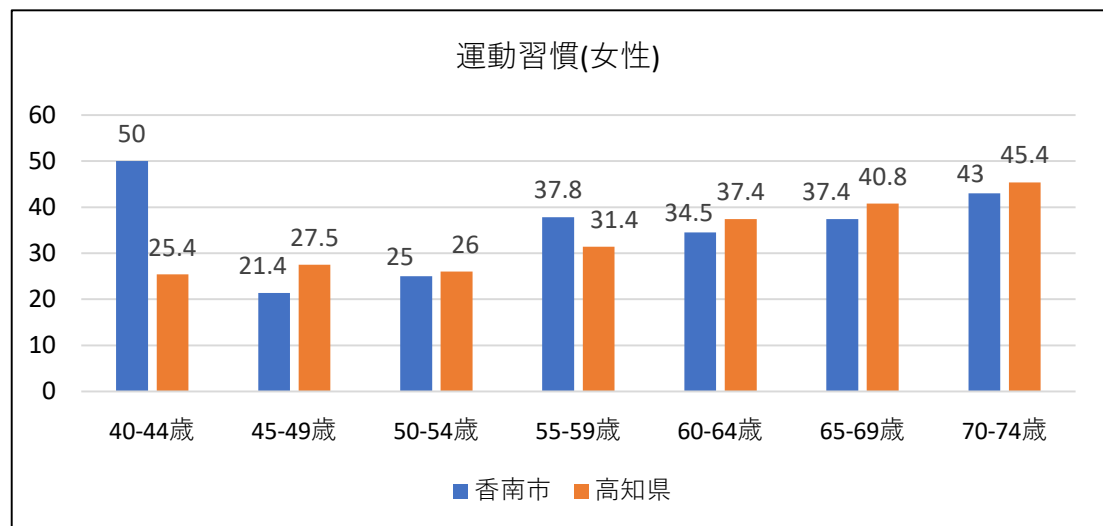
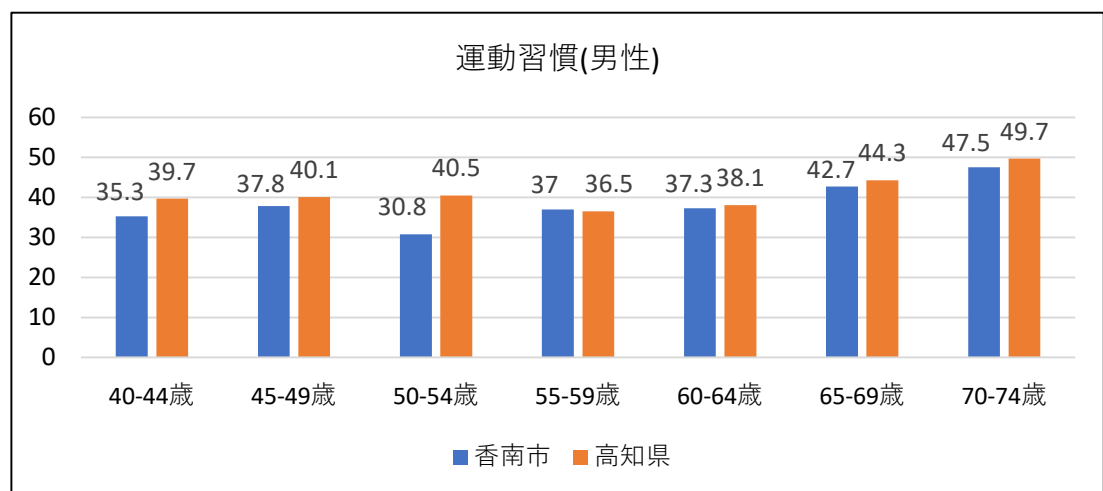
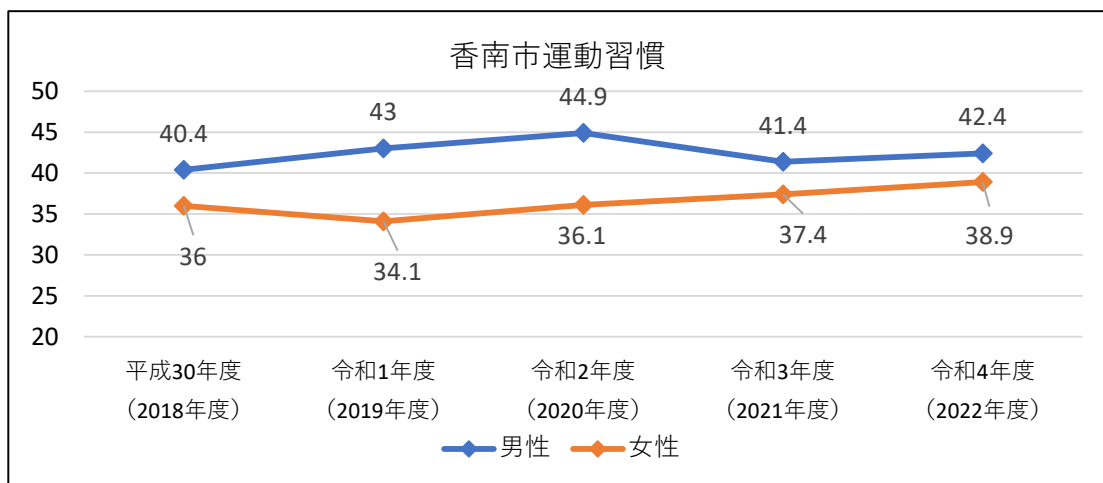
	平成30年度 (2018年度)	令和1年度 (2019年度)	令和2年度 (2020年度)	令和3年度 (2021年度)	令和4年度 (2022年度)
運動編参加者数	163人	102人	62人	63人	24人

出典：市データ

○健診結果説明会と運動の講座

	平成30年度 (2018年度)	令和1年度 (2019年度)	令和2年度 (2020年度)	令和3年度 (2021年度)	令和4年度 (2022年度)
運動講座参加者数	80人	100人	61人	64人	64人

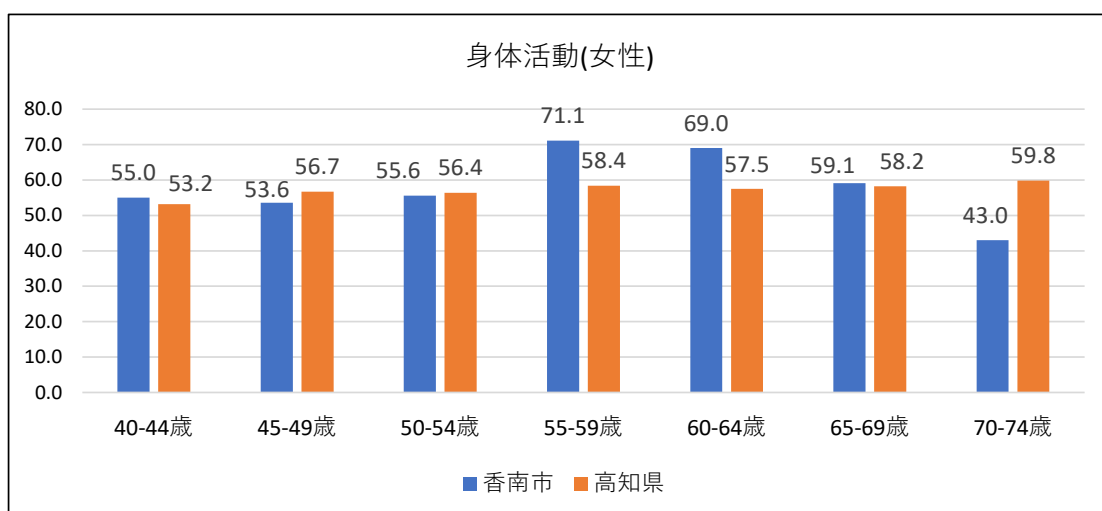
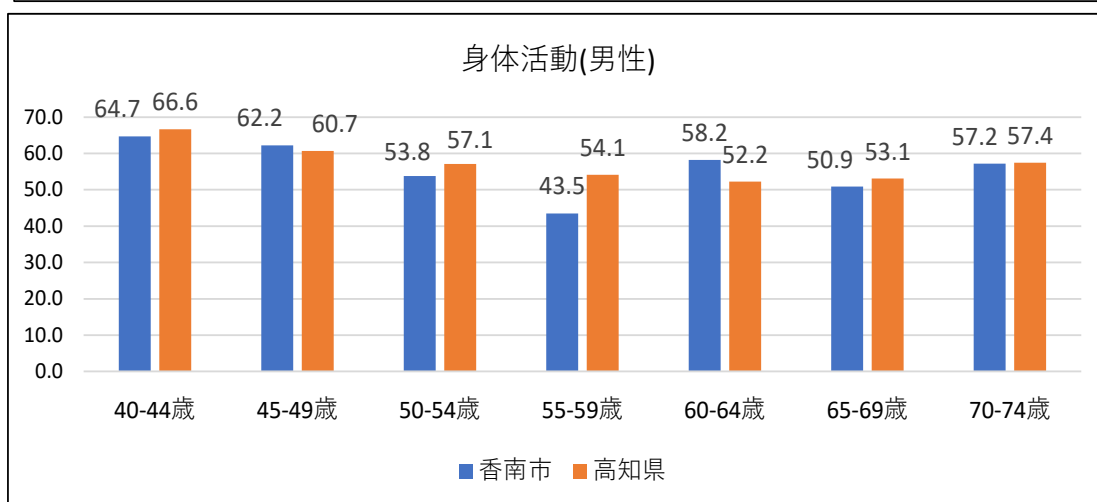
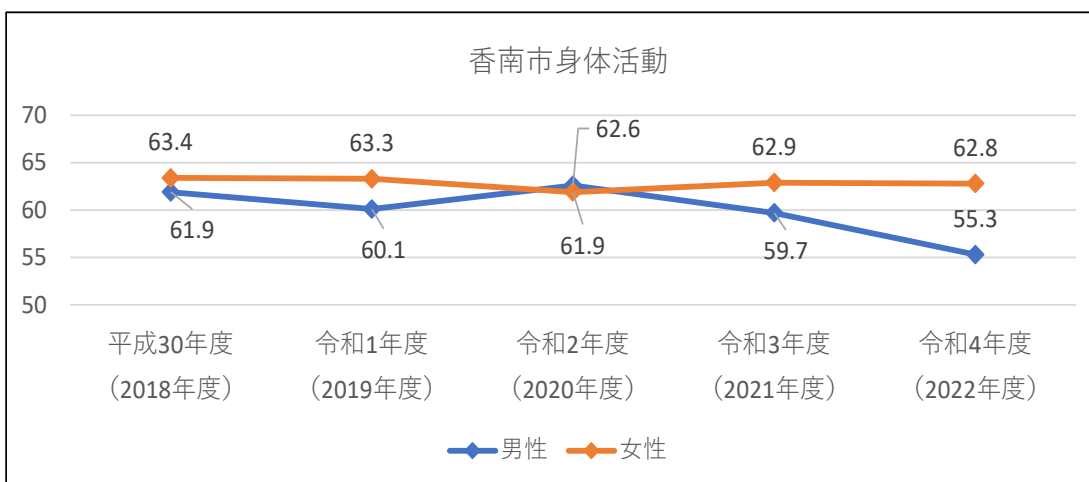
出典：市データ



出典：KDB



けんきやくくん



出典：KDB



【主な取り組み内容】

- ・健康推進協議会主催のウォーキング大会の実施
- ・結果説明会や健康推進員支部会での運動講座の実施
- ・こうなん健康ポイント事業の実施

【今後の課題と方向性】

- ・運動習慣は男女とも前年度と比較すると増加傾向にあり、引き続きウォーキングマップを活用した啓発を行います。
- ・健康運動指導士を招いた運動講座を実施します。
- ・ウォーキングコースの紹介をケーブルテレビで放映し、広く周知を行います。
- ・男性の身体活動が減少傾向にあることから、運動以外の身体活動も引き続き啓発していきます。
- ・こうなん健康チャレンジポイントは、半分がリピーターであり運動習慣のある方が継続利用している傾向にあります。健康パスポート等アプリを活用した取り組みも今後検討していく必要があります。
- ・女性のメタボリックシンドローム該当者は、県と比較するとわずかに高い現状のため、引き続きメタボ予防を含め啓発していきます。



(5) たばこ対策

【達成状況】

行動目標	評価項目	対象	平成28年度 策定時	令和4年度 中間値	令和9年度 目標値	評価
禁煙をめざそう	妊婦の喫煙状況	妊婦	2.3%	1.7%	0%	○
	喫煙している人の割合	男性20～75歳	27.1%	23.4%	20%以下	○
		女性20～75歳	6.8%	4.3%	5%以下	◎
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%	9.5%	3%以下	○
	* 職場	20～75歳	20.2%	3.8%	10%以下	◎
	* 飲食店	20～75歳	39.6%	3.3%	14%以下	◎

【中間評価結果】

- ・平成30年に受動喫煙防止法が改定しており、公共の施設や飲食店等での禁煙・分煙が法律化されたことで受動喫煙の機会は減っていると思われます。
- ・喫煙率は男性が55～59歳代、女性は65～69歳代が県よりも喫煙率が高くなっています。
- ・受動喫煙の機会を有する割合は減少しています。家庭では約75%女性だが、職場や飲食店では約55%、64%と若干男性が受動喫煙の機会が多くなっています。
- ・県の統計としては家庭では女性、職場では男性の割合が高く、飲食店では男女ほぼ同様の受動喫煙の機会を有する状況です。
- ・度重なるたばこの値上がりもあり喫煙率低下への影響が考えられます。

【主な取り組み内容】

- ・母子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
- ・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
- ・広報やがん検診案内などでたばこの害についての情報提供

【今後の課題と方向性】

- ・若い方を中心に加熱式たばこの普及とともに、紙巻きたばこよりも害が少ないようなイメージを持つ方が多く、母子手帳配布時に加熱式たばこにも同様の害があることを周知します。
- ・特定健診や特定保健指導などで喫煙者に対して禁煙のメリットや禁煙外来の情報提供を行います。
- ・広報や検診時などにたばこの害などについての情報提供を行います。



(6) アルコール対策

【達成状況】

行動目標	評価項目	対象	平成28年度 策定時	令和4年度 中間値		令和9年度 目標値	評価
				市	県		
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%	30.9%	33.3%	20%以下	△
	毎日1合以上飲んでいる人の 割合	女性 40～74歳	10.8%	15.4%	16.1%	5%以下	△
	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%	27.1%		50%以上	○

【中間評価結果】

- ・男女ともに飲酒する時に適正飲酒量以上を飲む割合は、計画策定時より増えています。
- ・飲酒頻度としては、男性で毎日飲む、時々飲む割合が減少傾向です。飲まない割合は5ポイント上昇しています。女性でみると、毎日飲む、時々飲むは増加傾向にあります。
- ・適正飲酒量を知っているものの割合は目標策定時より増えています。
- ・特定健診の集団健診会場でコロナ禍前後での飲酒頻度、量に違いがあるか聞き取りをした結果では、ほとんどの方が変わりがないという結果でした。
- ・全国的には、アルコールの消費量は減少傾向にありますが、一方で適正飲酒量以上の摂取者は女性で悪化傾向にあります。

1日飲酒量	令和1年度 (2019年度)	令和2年度 (2020年度)	令和3年度 (2021年度)	令和4年度 (2022年度)
男性 2合以上	33.2%	34.0%	32.5%	30.9%
女性 1合以上	13.6%	12.7%	15.0%	15.4%

飲酒頻度（男）	令和1年度 (2019年度)	令和2年度 (2020年度)	令和3年度 (2021年度)	令和4年度 (2022年度)
毎日	50.6%	52.3%	50.6%	48.4%
時々	19.9%	18.6%	17.6%	16.7%
飲まない	29.5%	29.0%	31.8%	34.9%

飲酒頻度（女）	令和1年度 (2019年度)	令和2年度 (2020年度)	令和3年度 (2021年度)	令和4年度 (2022年度)
毎日	13.2%	13.5%	14.2%	14.2%
時々	16.6%	17.8%	17.6%	18.5%
飲まない	70.3%	68.7%	68.2%	67.3%

出典：KDB

【主な取り組み内容】

- ・ 広報誌や各種検診会場でのチラシ配布等による適正飲酒量や休肝日の啓発
- ・ 特定健診会場にて保健師による保健指導
- ・ 特定健診会場にて健康推進員による適正飲酒量の啓発
- ・ 健診後の教室や特定保健指導での保健指導や啓発
- ・ 令和5年度より消防団への健康教育、アルコールパッチテスト
- ・ 自殺対策研修会などを活用した情報提供

【今後の課題と方向性】

- ・ 1回の飲酒量が適正飲酒量以上を飲む方の割合は、男女ともに増加傾向にあります。また、毎日または時々飲酒する女性の割合も増えてきています。
- ・ 今後も様々な機会をとらえて適正飲酒量や休肝日の啓発活動を継続していきます。
- ・ 特定健診会場や、特定保健指導該当者には対象者に応じた保健指導や健康教育を行います。
- ・ 成人式での啓発や、JA女性部への健康教育等を行います。
- ・ 依存症やこころの病気など自殺対策にも関連した対策を講じていきます。



(7) 歯と口腔の健康

【達成状況】

行動目標	評価項目	対象	平成28年度 策定時	令和4年度 中間値		令和9年度 目標値	評価
				市	県		
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%	47.5%	—	45%以上	◎
		女性 20～75歳	39.9%	62.1%	—	55%以上	◎
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%	48.5%	—	50%以上	○
		女性 40～74歳	61.8%	73.8%	—	70%以上	◎
	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%	59.7%	—	65%以上	○
		女性 55～64歳	60.4%	65.1%	—	70%以上	○
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%	93.4%	89.2%	90%以上	◎
	3歳児の1人平均むし歯数	3歳	0.4本	0.3本	0.4本	0.2本以下	○

【中間評価結果】

- ・目標策定時はアンケート調査を行って目標設定をしましたが、今回はアンケートを実施せず、特定健診と集団健診の若者分を集計した割合で算出しています。結果としては目標を達成できています。
- ・下記の表の特定健診の結果から集計した結果では、男女ともに増加傾向です。
- ・清掃器具の使用も女性は目標達成できており、男性も増加傾向にあります。
- ・県提供データは第2期保健事業実施計画（データヘルス計画）で用いている指標となり、県と比較すると、定期受診も清掃用具の使用も上回っています。
- ・成人歯科健診は令和1年度から実施開始となっていますが、受診率は増加傾向にあります。
- ・3歳児のむし歯の割合は目標を達成しています。
- ・1人平均むし歯数は、1人が数本のむし歯を持っていることで年度によって増減がありますが、改善傾向です。

定期受診者	平成28年度 (2016年度)	平成29年度 (2017年度)	平成30年度 (2018年度)	令和1年度 (2019年度)	令和2年度 (2020年度)	令和3年度 (2021年度)	令和4年度 (2022年度)
男性	39.9%	39.7%	38.9%	40.2%	51.4%	44.6%	47.8%
女性	51.7%	53.9%	54.9%	57.9%	61.2%	60.0%	63.3%

出典：特定健診

GIFKEN [®] -中央東福祉保健所提供（定期受診）40～74歳							
	平成28年度 (2016年度)	平成29年度 (2017年度)	平成30年度 (2018年度)	令和1年度 (2019年度)	令和2年度 (2020年度)	令和3年度 (2021年度)	令和4年度 (2022年度)
市	51.0%	47.9%	48.0%	50.6%	53.5%	53.6%	56.8%
県	48.7%	47.2%	48.8%	50.5%	51.9%	51.9%	52.9%

GIFKEN [®] -中央東福祉保健所提供（清掃用具）40～74歳							
	平成28年度 (2016年度)	平成29年度 (2017年度)	平成30年度 (2018年度)	令和1年度 (2019年度)	令和2年度 (2020年度)	令和3年度 (2021年度)	令和4年度 (2022年度)
市	49.5%	54.1%	56.9%	57.7%	60.6%	61.1%	62.5%
県	48.8%	52.8%	55.3%	56.0%	58.5%	59.1%	60.3%

成人歯科健診 出典：市データ			
令和1年度 (2019年度)	令和2年度 (2020年度)	令和3年度 (2021年度)	令和3年度 (2022年度)
8.2%	9.3%	9.8%	10.2%



【主な取り組み内容】

- ・妊婦歯科健診を令和2年7月から実施
- ・フッ素洗口は市内の保育・幼稚園10か所で継続実施
- ・市内小中学校はコロナ禍で開始できておらず令和5年度から開始予定
- ・10か月児相談で歯科衛生士による歯科指導を実施
- ・幼児健診（1.6健、3歳）での歯科健診、歯科衛生士による歯科指導の実施
- ・3歳児健診にてフッ素塗布の実施
- ・2歳児歯科健診を令和5年度から実施
- ・特定健診の集団健診会場で歯科衛生士による歯科指導を実施
- ・成人歯科健診を令和1年度から実施
- ・後期高齢者歯科健診の実施
- ・高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施事業により、令和5年度よりオーラルフレイル予防教室を実施
- ・県と共同でいい歯の表彰を実施

【今後の課題と方向性】

- ・妊婦歯科健診の受診率は横ばいで令和4年度は39.9%となっています。妊娠期から歯科保健に関心をもち、その後の生涯にわたる意識の向上を図るよう取り組むことが必要です。妊娠期のみならず、各ステージでの歯科健診の受診率向上に取り組めます。
- ・乳幼児期のむし歯予防に対して、間食の与え方、仕上げ磨き、フッ化物利用等の保健指導や、かかりつけ医を持つことの必要性を啓発していきます。
- ・保育所、幼稚園、小学校、中学校でのフッ素洗口に取り組めます。
- ・特定健診の歯科指導では、歯科衛生士と連携し、歯周病予防や歯科健診の啓発を継続して行います。
- ・高齢期のフレイル対策を令和5年度から実施し、市民保険課、高齢者介護課等関係機関と連携して実施します。

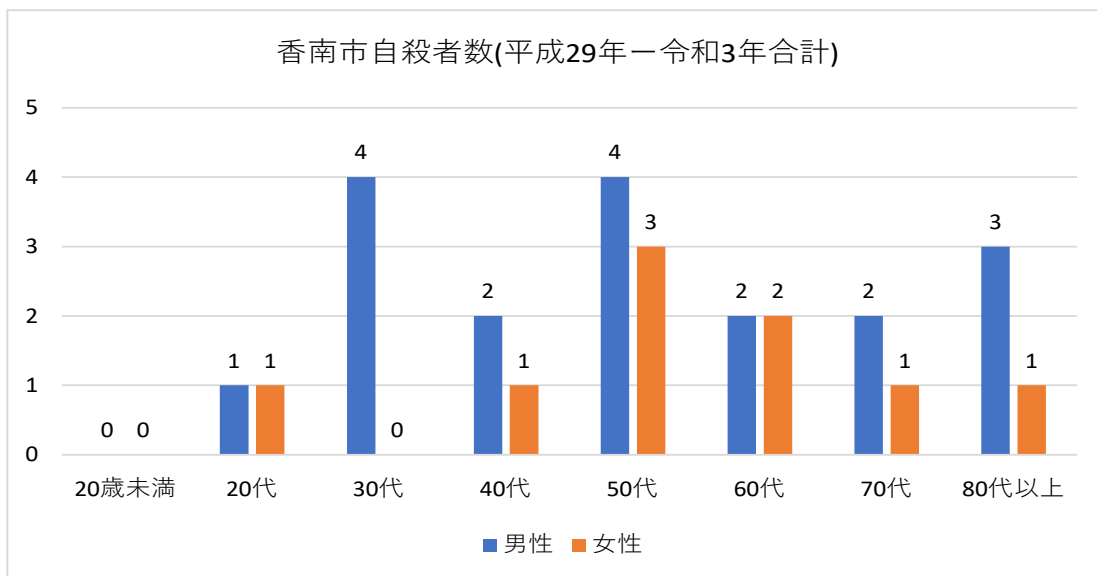
(8) 休養・こころの健康

【達成状況】

行動目標	評価項目	対象	平成28年度 策定時	令和4年度 中間値		令和9年度 目標値	評価
				市	県		
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%	73.8%	74.7%	75%以上	○
		女性 20～75歳	64.4%	67.7%	72.3%	75%以上	○
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%	50.3%		30%以下	△
		女性 20～75歳	66.7%	70.7%		50%以下	△
	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%	69.3%		70%以上	○
		女性 20～75歳	80.5%	82.9%		85%以上	○
こころの不調時の相談先を知ろう	自殺死亡率（2017年～2026年までの平均）	市民	24.7	16.1	17.3	7以下	○
	市職員の自殺対策研修受講率	18～60歳	—	—	—	80%以上	—
	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%	34.2%		50%以上	○

【中間評価結果】

- ・睡眠で休息が取れている人の割合は達成していますが、世代で比べると男女とも40代後半と50代はほかの年齢層に比べて睡眠不足を感じている人は多くなっています。20～30代の女性も睡眠不足を感じている割合は高い状況です。
- ・ストレスを感じている人の割合は高くなっており、男女ともに特に40代が高い状況です。
- ・40代は睡眠不足とストレス感が強くなっています。
- ・ストレスへの対処法を持っている人の割合は、目標までは達していませんが、向上が見られます。ストレスを自覚し対処行動をとろうとしていると思われます。
- ・ストレスへの対処法としては男性では趣味を楽しむ方が多く、女性では趣味や、ゆっくり休む方が多い傾向にあります。
- ・自殺者の傾向としては、その年によってばらつきはみられますが、平成29年～令和3年の特徴としては、男性60歳以上の割合が多い状況です。
- ・市職員に対しても数年ごとにテーマや対象をかえて研修を年1回程度実施しています。
- ・健康対策課が相談窓口と知っている方の割合は向上が見られます。啓発資材を利用し窓口の周知は継続して行います。



【主な取り組み内容】

- ・地域の地区組織や民生委員児童委員の集まりに出向き、睡眠やストレスへの対応方法やゲートキーパーの役割の啓発
- ・市ホームページで簡単にメンタルチェックができる“こころの体温計”の導入、利用の呼びかけ
- ・中学校での保健師による思春期保健事業
- ・思春期向け、成人向けに相談窓口を記載した啓発資材を作成し、相談窓口の周知
- ・生活困窮者、高齢者、障害者、ひきこもりに関して地域の相談機関や各課と情報共有し、地域の自殺予防のネットワークづくり
- ・妊娠期から産後うつ予防について啓発

【今後の課題と方向性】

- ・睡眠と休養はこころの健康を保つうえで関係性が深いため、働き盛りの世代へ休息の必要性やこころの健康に関する啓発を行います。
- ・研修等を通して、周りの人のこころの不調に気づき、相談機関に繋げる身近な支援者を増やしていきます。
- ・悩みや不安がある時の相談窓口の周知を継続して行います。



第4章 計画最終年度に向けた評価指標一覧

中間評価の結果、評価指標の見直しを行い、令和9年度までの評価指標を設定しました。
赤字のものは、対象年齢や目標値等を変更しました。④は新たに評価指標に設定しました。

データ根拠 ①県衛生研究所データ ②法定報告 ③特定健診追加アンケート ④特定健診
⑤国保データベースシステム⑥県推計受診率 ⑦地域保健事業報告
⑧乳幼児健診食生活アンケート ⑨全国学力・学習状況調査 ⑩朝食作り教室アンケート
⑪コソ骨青春講座アンケート ⑫妊婦アンケート ⑬GIFKENデータ中央東福祉保健所提供データ
⑭妊婦歯科健診 ⑮3歳児健診 ⑯高知県学校歯科保健調査 ⑰厚生労働省データ

基本目標の評価指標

行動目標	評価項目	対象	令和元年度 現状値	令和9年度 目標値	データ 根拠
健康寿命の延伸	健康寿命	市民	男性79.1歳 女性83.8歳	男性79.4歳以上 女性83.5歳以上	①

(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	令和4年度 現状値	令和9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	34.0%	60%	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	77.6%	85%以上	③
	正常拡張期血圧85未満を知っている割合	40歳以上	91.0%	100%以上	③
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	34.5%	50%以上	③
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	43.3%	60%以上	③
	特定健診受診者の収縮期血圧の平均値	40～74歳	130mmHg	130mmHg未満	④
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	132mmHg	維持	④
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	65.8%	55%以下	⑤
		女性 40～74歳	66.8%	60%以下	⑤
	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	33.0%	30%以下	⑤
		女性 40～74歳	13.8%	13%以下	⑤
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	22.9%	25%以下	④
	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	0.2%	0.4%以下	④
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	45.5%	50%以上	③
		女性 20～64歳	65.8%	70%以上	③

(2) がん予防

行動目標	評価項目	対象	令和4年度 現状値	令和9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	13.0%	60%	⑥
	大腸がん受診率	検診受診者	22.5%	60%	⑥
	肺がん受診率	検診受診者	33.5%	60%	⑥
	子宮頸がん受診率	検診受診者	24.1%	60%	⑦
	乳がん受診率	検診受診者	25.3%	60%	⑥
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	91.6%	維持・上昇	⑥
	大腸がん検診精密検査受診率	精密検査該当者	83.8%	90%	⑥
	肺がん検診精密検査受診率	精密検査該当者	87.5%	維持・上昇	⑥
	子宮頸がん検診精密検査受診率	精密検査該当者	60.0%	90%	⑦
	乳がん検診精密検査受診率	精密検査該当者	97.5%	維持・上昇	⑥

(3) 栄養・食生活

行動目標	評価項目	対象	令和4年度 現状値	令和9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	44.0%	31%以下	④
		女性 40～69歳	24.4%	20%以下	④
	低栄養傾向(BMI20以下)の高齢者の割合	65歳以上	19.3%	18%以下	④
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	27.6%	20%以下	④
		女性 40～64歳	17.6%	10%以下	④
	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	19.2%	15%以下	④
		女性 40～64歳	32.7%	30%以下	④
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	3歳児	98.4%	98%以上	⑧
		小学6年生	88.8%	96%以上	⑨
		中学3年生	85.0%	94%以上	⑨
		男性 40～64歳	75.5%	85%以上	③
		女性 40～64歳	89.8%	95%以上	③
	朝食で主食、主菜、副菜をとっている割合	3歳児	24.1%	50%以上	⑧
		小学5年生	19.5%	50%以上	⑩
		中学2年生	28.4%	50%以上	⑪
		男性 40～64歳	54.3%	70%以上	③
		女性 40～64歳	51.0%	65%以上	③

(4) 身体活動・運動

行動目標	評価項目	対象	令和4年度 現状値	令和9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回以上、1年以上実施している人の割合	男性 40～74歳	42.4%	50%以上	⑤
		女性 40～74歳	38.9%	40%以上	⑤
	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	55.3%	65%以上	⑤
		女性 40～74歳	62.8%	70%以上	⑤

(5) たばこ対策

行動目標	評価項目	対象	令和4年度 現状値	令和9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	1.7%	0%	⑫
	喫煙している人の割合	男性 40～74歳	20.9%	20%以下	⑤
		女性 40～74歳	3.9%	3%以下	⑤
受動喫煙を防止しよう	*家庭	20～75歳	9.5%	3%以下	③
	受動喫煙の機会を有する人の割合 *職場	20～75歳	3.8%	3%以下	③
	*飲食店	20～75歳	3.3%	3%以下	③

(6) アルコール対策

行動目標	評価項目	対象	令和4年度 現状値	令和9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）	⑤ ほぼ毎日飲んでいる人の割合	40～74歳	28.9%	25%以下	⑤
	⑤ 男性で2合以上飲んでいる人の割合	40～74歳	30.9%	20%以下	⑤
	⑤ 女性で1合以上飲んでいる人の割合	40～74歳	15.4%	5%以下	⑤
	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	27.1%	50%以上	③

(7) 歯と口腔の健康

行動目標	評価項目	対象	令和4年度 現状値	令和9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	40～74歳	56.8%	60%以上	⑬
	⑫ 妊婦歯科健診受診率	妊婦	39.9%	50%以上	⑭
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	40～74歳	62.5%	70%以上	⑬
	⑤ 半年前に比べて固いものが食べにくくなった人の割合	75～79歳	31.0%	15%以下	⑤
むし歯を予防しよう	むし歯のない3歳児の割合	3歳	93.4%	95%以上	⑮
	⑯ むし歯のない12歳児の割合	12歳	77.5%	80%以上	⑯

(8) 休養・こころの健康

行動目標	評価項目	対象		令和4年度 現状値	令和9年度 目標値	データ 根拠
睡眠で休養を十分とろう	睡眠で休養がとれている人の割合	男性	40～74歳	76.1%	75%以上	⑤
		女性	40～74歳	69.4%	75%以上	⑤
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	50.3%	30%以下	③
		女性	20～75歳	70.7%	50%以下	③
	ストレスの対処法をもっている人の割合	男性	20～75歳	69.3%	70%以上	③
		女性	20～75歳	82.9%	85%以上	③
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	H29～R3年度の 平均16.1	R4～R8年度の平 均13.0以下	⑪
	市職員への自殺対策研修実施回数		市職員	1回	1回/年以上	研修回数
	健康対策課が相談窓口と知っている人の割合		20歳以上	34.2%	50%以上	③
	☎ 市民を対象とした自殺予防や相談先の周知の研修		市民	5回	2回/年以上	研修回数





香南市ウォーキングイメージキャラクター
けんきやくくん

高知県香南市役所 健康対策課
〒781-5292 高知県香南市野市町西野2706
TEL 0887-50-3011
FAX 0887-50-3012

