



# いたばし健康プラン 後期行動計画 2022



板橋区



## はじめに



「いたばし健康プラン」は、一人でも多くの区民が心身ともに自立し、より長い期間、健康的にいきいきと暮らせるようになることをめざし、区民、地域、行政が一体となって行う「健康づくり運動」の目標や方向性を定める行動計画です。計画期間は、平成 25 年度から平成 34 年度までの 10 か年ですが、「いたばし健康プラン」策定後、国において、「第 3 次食育推進基本計画」や「働き方改革実行計画」などが策定されるとともに、受動喫煙防止強化を図る法整備に向けた取り組みが進められるなど、社会情勢は著しく変化しています。そのため、「いたばし健康プラン」の折り返し点となる平成 29 年度に中間評価を実施するとともに、評価結果を踏まえた後期行動計画を策定いたしました。

中間評価では、区民健康意識調査などにより、策定時と比較して指標がどのように変化したかを評価し、課題などをまとめました。

また、後期行動計画では、「いたばし健康プラン」策定時の行動目標の達成に引き続き取り組むとともに、中間評価において課題となった行動目標に対する取り組み方針を明確化しています。併せて、「いたばし健康プラン」策定後の社会・経済環境の変化に伴う新たな行動目標を設定し、「いたばし健康プラン」の最終年度である平成 34 年度の達成に向け、改めて区民意識の向上を図ります。さらに、区では、行動目標の達成を支援するため、区の施策を組織横断的に展開していきます。

この後期行動計画の策定により、これまで以上に健康寿命の延伸をめざし、「板橋区基本構想」で掲げる「9つのまちづくりビジョン」の一つである「豊かな健康長寿社会」の実現につなげてまいります。

「いたばし健康プラン後期行動計画 2022」の策定にあたっては、板橋区健康づくり推進協議会における公募委員をはじめ、区民健康意識調査や健康アンケート及びパブリックコメントなど、多くの区民の皆様のご協力を賜りましたことに、心から感謝申し上げます。

後期行動計画で定める目標の達成には、区民・地域・区など地域社会を構成する全ての主体の参加と協働が不可欠です。「いたばし健康プラン」の基本理念「区民一人ひとりが健康づくりに取り組めるまち」をともに実現できるよう、引き続きご理解とご協力をお願い申し上げます。

## 目次

### 第1章 いたばし健康プラン中間評価

|   |                                   |    |
|---|-----------------------------------|----|
| 1 | いたばし健康プランの目的                      | 3  |
| 2 | いたばし健康プランの概要                      | 3  |
|   | (1) 基本理念                          | 3  |
|   | (2) 基本方針                          | 3  |
|   | (3) ライフステージの設定                    | 3  |
| 3 | いたばし健康プランの位置づけ                    | 4  |
|   | (1) 国の国民運動計画である「健康日本21(第二次)」の地方計画 | 4  |
|   | (2) 食育基本法第18条に基づく食育推進計画(第3章相当)    | 4  |
| 4 | いたばし健康プランの計画期間                    | 4  |
| 5 | 中間評価の目的                           | 4  |
| 6 | いたばし健康プラン中間評価及び後期行動計画の策定体制        | 5  |
| 7 | 中間評価                              | 6  |
|   | (1) 現行計画の区民の行動目標一覧                | 6  |
|   | (2) 区民健康意識調査等の結果                  | 7  |
|   | (3) その他の基礎資料                      | 7  |
|   | (4) 評価・判定方法について                   | 8  |
|   | (5) 分野別にみた行動目標の判定と評価              | 10 |
|   | (6) ライフステージ別にみた行動目標の評価と考察         | 35 |
| 8 | 総評                                | 50 |
|   | (1) 区民の行動目標の判定一覧                  | 50 |
|   | (2) 総評                            | 51 |

### 第2章 いたばし健康プラン後期行動計画

|   |                                   |    |
|---|-----------------------------------|----|
| 1 | 後期行動計画策定の経緯                       | 55 |
| 2 | 新しい法律・制度等の動向                      | 56 |
|   | (1) アルコール健康障害対策基本法                | 56 |
|   | (2) がん対策基本法                       | 56 |
|   | (3) 障害者権利条約                       | 56 |
|   | (4) 地域包括ケアシステムの構築                 | 57 |
|   | (5) 認知症施策                         | 57 |
|   | (6) 日本再興戦略                        | 57 |
|   | (7) 働き方改革                         | 58 |
|   | (8) 受動喫煙防止対策                      | 58 |
|   | (9) 健康格差                          | 58 |
|   | (10) 子どもの貧困                       | 59 |
| 3 | 重点目標に対する取り組み方針                    | 60 |
|   | (1) 重点目標①「生活習慣病が大きな病気の原因となることを知る」 | 61 |
|   | (2) 重点目標②「こころの病気に関心をもつ」           | 61 |

|                                 |    |
|---------------------------------|----|
| (3) 重点目標③「日常生活で歩く習慣をつける」        | 61 |
| (4) 重点目標④「飲酒の適量を知り、飲みすぎない」      | 62 |
| (5) 重点目標⑤「健診・歯科検診・がん検診を受ける」     | 62 |
| (6) 重点目標⑥「予防接種を受ける」             | 63 |
| (7) 重点目標⑦「かかりつけ医・歯科医・薬剤師をもつ」    | 63 |
| (8) 重点目標⑧「地域の活動に主体的に関わる」        | 63 |
| 4 新規目標の設定                       | 64 |
| (1) ワーク・ライフ・バランスを実現する           | 64 |
| (2) 受動喫煙が及ぼす害について知り、防止に取り組む     | 65 |
| 5 後期行動計画の区民の行動目標一覧              | 67 |
| 6 区の施策の組織横断的な展開                 | 68 |
| (1) スポーツ・観光・まちづくり等と連動した健康づくり    | 68 |
| (2) 健康づくりに向けたインセンティブの検討         | 72 |
| (3) 企業・事業所と連携したトータル・ヘルス・プロモーション | 72 |
| (4) 受動喫煙防止の取り組みを強化              | 72 |
| (5) 認知症施策の推進                    | 73 |
| (6) 子どもの貧困対策                    | 74 |

### 第3章 食育推進計画

|                      |    |
|----------------------|----|
| 1 食育推進計画の目的          | 81 |
| 2 中間評価               | 81 |
| (1) 現行計画の区民の行動目標一覧   | 81 |
| (2) 分野別にみた行動目標の判定と評価 | 82 |
| 3 総評                 | 87 |
| (1) 区民の行動目標の判定一覧     | 87 |
| (2) 総評               | 87 |
| 4 食育推進計画の後期行動計画      | 88 |
| (1) 後期行動計画について       | 88 |
| (2) 第3次食育推進基本計画の重点課題 | 88 |
| (3) 東京都食育推進計画        | 89 |
| (4) 後退した指標に対する取り組み方針 | 90 |
| 5 後期行動計画の区民の行動目標一覧   | 91 |
| 6 区の施策の組織横断的な展開      | 92 |
| (1) 青年期からの食育レシピ本の作成  | 92 |
| (2) 積極的な情報発信         | 92 |
| (3) 学校給食における食育事業の充実  | 92 |
| (4) 保育園給食における食育事業の充実 | 92 |

### 第4章 推進事業

|                               |     |
|-------------------------------|-----|
| 1 区民の行動目標の達成を支援する主な事業         | 95  |
| 2 区民の行動目標の達成を支援する主な事業（食育推進計画） | 101 |
| 3 ライフステージ別主な支援事業（食育推進計画を含む）   | 103 |

|                  |     |
|------------------|-----|
| (1) 全世代 .....    | 103 |
| (2) 乳幼児期.....    | 105 |
| (3) 学齢期・青年期..... | 107 |
| (4) 成人期 .....    | 109 |
| (5) シニア期.....    | 112 |

## 参考資料

|   |     |
|---|-----|
| 1 東京都板橋区健康づくり推進協議会要綱.....                 | 116 |
| 2 板橋区健康づくり 21 計画推進本部設置要綱.....             | 118 |
| 3 板橋区健康づくり 21 計画推進本部作業部会設置要領 .....        | 121 |
| 4 いたばし健康プラン 中間評価及び後期計画策定までの経過 .....       | 122 |
| (1) 板橋区健康づくり推進協議会 .....                   | 122 |
| (2) 板橋区健康づくり推進協議会中間評価及び後期行動計画策定小委員会 ..... | 122 |
| (3) 板橋区健康づくり 21 計画推進本部.....               | 122 |
| (4) 板橋区健康づくり 21 計画推進本部幹事会 .....           | 122 |
| (5) 板橋区健康づくり 21 計画作業部会.....               | 123 |
| 5 板橋区健康づくり推進協議会・小委員会 委員名簿 .....           | 124 |
| 6 板橋区健康づくり 21 計画推進本部 名簿 .....             | 125 |
| 7 板橋区健康づくり 21 計画推進本部幹事会 名簿 .....          | 126 |
| 8 板橋区健康づくり 21 計画推進本部作業部会 名簿.....          | 127 |

## コラム目次

|                               |    |
|-------------------------------|----|
| コラム1 フレイル.....                | 75 |
| コラム2 健幸ポイント制度 .....           | 76 |
| コラム3 ワーク・ライフ・バランス推進企業表彰 ..... | 77 |
| コラム4 食事バランスガイド.....           | 84 |

# 第1章



## いたばし健康プラン中間評価

- 1 いたばし健康プランの目的
- 2 いたばし健康プランの概要
- 3 いたばし健康プランの位置づけ
- 4 いたばし健康プランの計画期間
- 5 中間評価の目的
- 6 いたばし健康プラン中間評価及び後期行動計画の策定体制
- 7 中間評価
- 8 総評

# 第1章 いたばし健康プラン中間評価

---

- 1 いたばし健康プランの目的**                      いたばし健康プランは、区民、地域、行政が一体となって行う「健康づくり運動」の目標や方向性を定めるものです。
- 2 いたばし健康プランの概要**                      基本理念を「区民一人ひとりが健康づくりに取り組めるまち」とし、基本方針を①健康意識を高める、②正しい生活習慣を実践する、③自らの健康管理ができる、④健康を支える環境をつくるの4つとしました。また、ライフステージとして「乳幼児期」「学齢期・青年期」「成人期」「シニア期」の4つを設定しました。
- 3 いたばし健康プランの位置づけ**                      国の国民運動計画である「健康日本 21（第二次）」の地方計画（健康増進法第8条第2項に規定する市町村健康増進計画）とし、併せて食育基本法第18条に基づく食育推進計画（第3章相当）を包含しています。
- 4 いたばし健康プランの計画期間**                      平成25年度（2013年度）から平成34年度（2022年度）までの10か年とします。
- 5 中間評価の目的**                      計画期間の中間年度である平成29年度は、中間評価を行います。中間評価は、いたばし健康プラン策定時に設定した区民の行動目標ごとの指標に基づき作成した区民健康意識調査や健康アンケートを行い、策定時と比較してどのように変化したかを評価します。  
中間評価の結果により抽出された課題やいたばし健康プラン策定時以降に新たに生じた課題に基づき、後期行動計画を策定します。
- 6 いたばし健康プラン中間評価及び後期行動計画の策定体制**                      板橋区健康づくり推進協議会、同小委員会、板橋区健康づくり21計画推進本部、同幹事会、同作業部会を組織し、各会の審議を経て後期行動計画を策定します。
- 7 中間評価**                      いたばし健康プラン策定時に分野別、ライフステージ別の区民の行動目標に定めた指標が策定時と比較してどのように変化したかを評価します。
- 8 総評**                      区民の行動目標を判定し、ライフステージ別に総括します。



# 第1章 いたばし健康プラン中間評価

## 1 いたばし健康プランの目的

いたばし健康プランは、区民の健康寿命の延伸、即ち、一人でも多くの区民が心身ともに自立し、より長い期間、健康的にいきいきと暮らせるようになることをめざし、区民、地域、行政が一体となって行う「健康づくり運動」の目標や方向性を定めるものです。

## 2 いたばし健康プランの概要

### (1) 基本理念

いたばし健康プランは、「区民一人ひとりが健康づくりに取り組めるまち」を基本理念としています。そのために区は、区民のライフステージに応じた自主的な健康づくりを支援します。

### (2) 基本方針

いたばし健康プランは、区民一人ひとりが日ごろの生活習慣を改善し、積極的に健康を獲得していくことをめざしています。そのためには、病気にならないという消極的な姿勢ではなく、健康課題を解決するという積極的なスタイルへの転換・構築が求められます。基本理念である「区民一人ひとりが健康づくりに取り組めるまち」の実現のために、①健康意識を高める、②正しい生活習慣を実践する、③自らの健康管理ができる、④健康を支える環境をつくる、の4つの「めざす姿」を基本方針として掲げました。

### (3) ライフステージの設定

いたばし健康プランでは、「乳幼児期」「学齢期・青年期」「成人期」「シニア期」の4つのライフステージを設定し、それぞれの役割や健康目標を示しています。また、各ライフステージは相互に関わりが深く、それぞれの関係性を考慮した取り組みを行っています。

### 3 いたばし健康プランの位置づけ

- (1) 国の国民運動計画である「健康日本 21（第二次）」の地方計画  
(健康増進法第 8 条第 2 項に規定する市町村健康増進計画)
- (2) 食育基本法第 18 条に基づく食育推進計画（第 3 章相当）

### 4 いたばし健康プランの計画期間

平成 25 年度（2013 年度）から平成 34 年度（2022 年度）までの 10 か年  
※国の「健康日本 21（第二次）」、東京都の「東京都健康推進プラン 21（第二次）」の計画期間  
(平成 25 年度～34 年度)に合わせて策定しています。

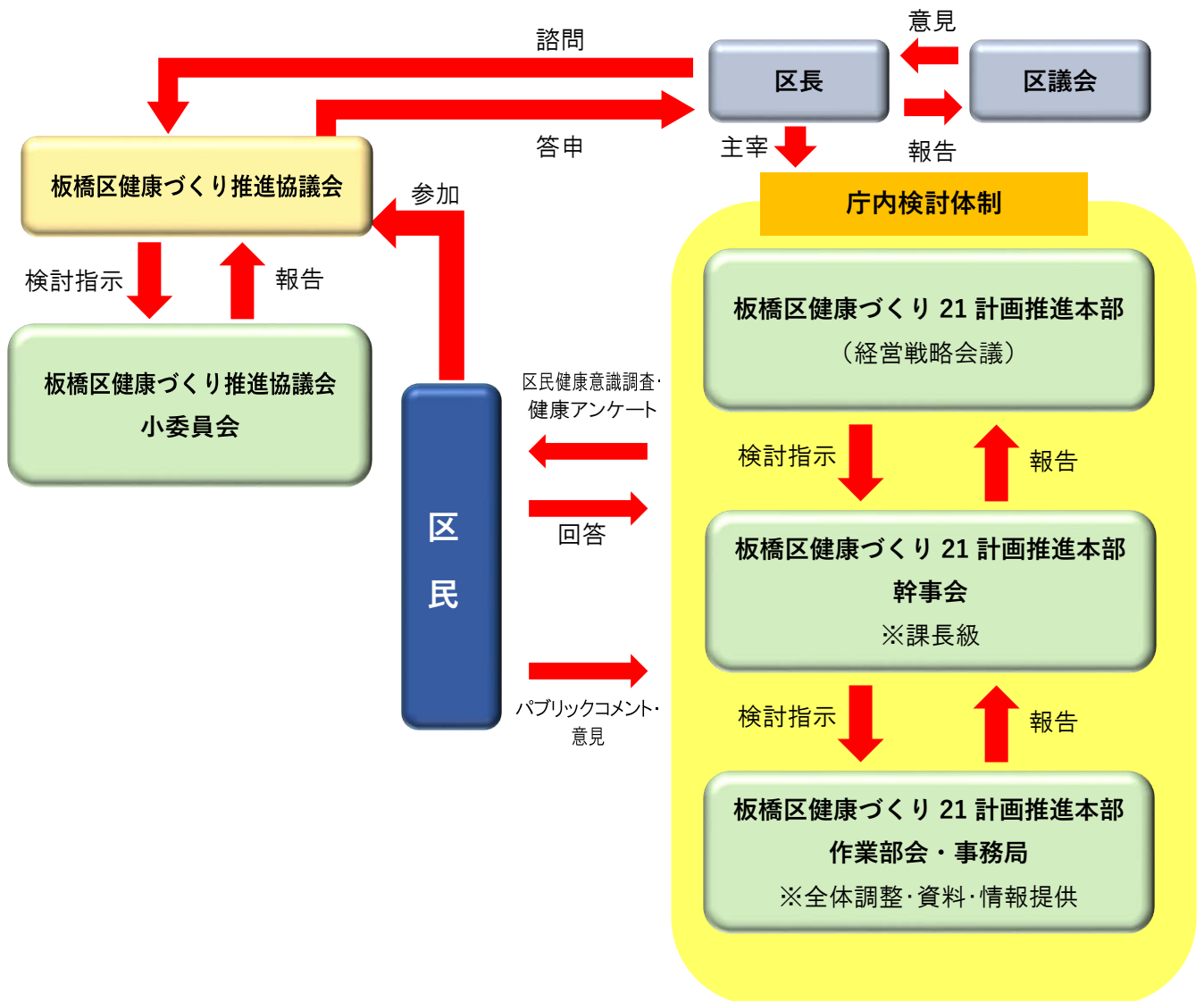
### 5 中間評価の目的

いたばし健康プランは 10 か年計画として平成 34 年度（2022 年度）までの長い期間にわたって、「区民の行動目標」を追求し、区民の健康づくりを推進するものです。計画期間の中間年度である平成 29 年度は、中間評価を行い、計画による成果と取り組みの進捗状況を確認して課題を明らかにします。

中間評価は、いたばし健康プラン策定時に設定した区民の行動目標ごとの指標に基づき作成した区民健康意識調査や健康アンケートを行い、策定時と比較してどのように変化したかを評価します。

中間評価の結果により抽出された課題やいたばし健康プラン策定時以降に新たに生じた課題に基づき、後期行動計画を策定します。

## 6 いたばし健康プラン中間評価及び後期行動計画の策定体制



## 7 中間評価

### (1) 現行計画の区民の行動目標一覧

| 基本方針                | 分野         | 区民の行動目標                 | ライフステージ別 |             |     |      |
|---------------------|------------|-------------------------|----------|-------------|-----|------|
|                     |            |                         | 乳幼児期     | 学齢期・<br>青年期 | 成人期 | シニア期 |
| ①健康意識を高める           |            | 生活習慣病とその原因を知る           |          | ●           | ●   | ●    |
|                     |            | 適正体重を知っている              |          | ●           | ●   | ●    |
|                     |            | むし歯と歯周病についての知識を深める      | ●        | ●           | ●   | ●    |
|                     |            | こころの健康に関心を持つ            |          | ●           | ●   | ●    |
| ②正しい生活習慣を<br>実践する   | 栄養・食生活     | 朝食を毎日食べる・欠食しない          | ●        | ●           | ●   | ●    |
|                     |            | 主食・主菜・副菜がそろった食事をとる      | ●        | ●           | ●   | ●    |
|                     |            | 食事の塩分を減らす               | ●        | ●           | ●   | ●    |
|                     |            | 野菜の摂取量を増やす              | ●        | ●           | ●   | ●    |
|                     |            | 定期的に体重を量る               | ●        | ●           | ●   | ●    |
|                     | 運動         | 運動習慣をつける                | ●        | ●           | ●   | ●    |
|                     |            | 日常生活で歩く習慣をつける           |          |             | ●   | ●    |
|                     | 休養・睡眠      | 十分な睡眠をとる                | ●        | ●           | ●   | ●    |
|                     | 飲酒         | 未成年、妊娠中・授乳中はお酒を飲まない     |          | ●           | ●   |      |
|                     |            | 適量を知り、飲みすぎない            |          |             | ●   | ●    |
|                     | 喫煙         | たばこを吸わない                |          | ●           | ●   | ●    |
|                     |            | 禁煙に取り組む                 |          |             | ●   | ●    |
|                     |            | たばこの害(煙)から守る・周囲に煙を吸わせない | ●        | ●           | ●   | ●    |
|                     | 歯と口の健康     | 歯や歯肉を観察する               | ●        | ●           | ●   | ●    |
|                     |            | 食後は歯みがきをする              | ●        | ●           | ●   | ●    |
|                     |            | よくかんで食べる                | ●        | ●           | ●   | ●    |
|                     | こころ        | ストレスとうまくつきあう            |          | ●           | ●   | ●    |
| 深刻な悩みを抱え込まずに相談する    |            |                         | ●        | ●           | ●   |      |
| ③自らの健康管理ができる        | 定期的な健康チェック | 健診・歯科健診・がん検診を受ける        | ●        | ●           | ●   | ●    |
|                     | 病気と事故の予防   | 予防接種を受ける                | ●        | ●           | ●   | ●    |
|                     |            | 事故の予防                   | ●        | ●           | ●   | ●    |
|                     | 早期発見・早期治療  | かかりつけ医・歯科医・薬局をもつ        | ●        | ●           | ●   | ●    |
| 治療を継続する(生活習慣病・精神疾患) |            |                         | ●        | ●           | ●   |      |
| ④健康を支える環境をつくる       | 地域とのつながり   | 自分の住む地域とのつながりをもつ        | ●        | ●           | ●   | ●    |
|                     | 健康づくり活動    | 健康づくりを目的とした活動に主体的に関わる   |          | ●           | ●   | ●    |

## (2) 区民健康意識調査等の結果

「いたばし健康プラン～板橋区健康づくり 21 計画（第二次）～」の計画期間の中間年度として、区民健康意識調査などを実施し、計画の中間評価をとりまとめました。

区民健康意識調査などは、平成 29 年 4 月から 6 月に下記のとおり実施しました。

| ライフステージ              |         | 調査方法  | 回収数              |     |
|----------------------|---------|---|------------------|-----|
| 乳幼児期                 | 0～5 歳   | 4 か月児健診時アンケート                                     | 341              |     |
|                      |         | 3 歳児健診時アンケート                                      | 237              |     |
| 学 齡 期                | 6～14 歳  | 区立小学校 11 校(小学 5 年生)                               | 765              |     |
|                      |         | 区立中学校 23 校(中学 2 年生)                               | 2,795            |     |
| 青 年 期                | 15～19 歳 | 区内の都立高校 2 校                                       | 1,181            |     |
|                      |         | 区内の大学 2 校   | 991              |     |
| 成 人 期                | 20～64 歳 | 区民健康意識調査<br>20～85 歳の区民 3,000 人を<br>住民基本台帳から無作為に抽出 | 1,409            |     |
|                      |         |   | (内訳)             |     |
| 成人期                  | 527     |   |                  |     |
| 前期高齢期<br>(65 歳～74 歳) | 469     |   |                  |     |
| シニア期                 | 65 歳～   | 区民健康意識調査<br>20～85 歳の区民 3,000 人を<br>住民基本台帳から無作為に抽出 | 後期高齢期<br>(75 歳～) | 406 |
|                      |         |   | 世代不明             | 7   |

## (3) その他の基礎資料

|              |          |
|--------------|----------|
| ①学校保健事業報告    | 板橋区教育委員会 |
| ②成人歯科検診実績    | 板橋区      |
| ③3 歳児歯科健診実績  | 板橋区      |
| ④がん検診実績      | 板橋区      |
| ⑤健康診査実績      | 板橋区      |
| ⑥4 か月児健康診査実績 | 板橋区      |
| ⑦国保特定健康診査実績  | 板橋区      |
| ⑧予防接種実績      | 板橋区      |

#### (4) 評価・判定方法について

現行計画は、ライフステージを重視し、ライフステージごとに健康分野別の行動目標を設定しています。この特徴を活かしつつ、健康分野別の傾向をみていくために、次のとおり評価を行いました。これにより、ライフステージ間の評価の比較や、国の健康日本21の評価に同種の項目がある場合に国の評価との比較も可能となるようにしています。

#### ■ 行動目標（指標）の評価方法

分野別の行動目標（指標）について、以下のとおり評価します。

| 指標の評価 | 目標値が<br>数値の場合 |          | 目標値が「増やす」<br>「100%に近づける」などの場合 |            |
|-------|---------------|----------|-------------------------------|------------|
| 改善    | 初期値から         | ±2%以上の改善 | 初期値から                         | ±0.5%以上の改善 |
| 横ばい   |               | ±2%未満の変動 |                               | ±0.5%未満の変動 |
| 後退    |               | ±2%以上の後退 |                               | ±0.5%以上の後退 |
| 評価不能  | —             |          | —                             |            |

評価の区別をわかりやすくするため、「改善」「横ばい」「後退」「評価不能」と表記しています。また、今回は現行計画期間（平成25年度（2013年度）～34年度（2022年度））のうち、中間時の結果となりますので、中間時の数値が目標値よりも良い場合は、「改善（目標達成）」と表記しています。なお、策定時の数値がないものについては、評価不能としています。

#### ■ 区民の行動目標の判定方法

各指標の評価について以下（左表）のとおり点数化し、行動目標の判定を行いました。

| 指標の評価 | 付与する<br>点数 | ➔ | 行動目標の平均点    | 行動目標の<br>判定 | 判定の定義 |
|-------|------------|---|-------------|-------------|-------|
| 改善    | 1点         |   | 0.5点以上      | A           | 改善    |
| 横ばい   | 0点         |   | 0点以上 0.5点未満 | B           | 横ばい   |
| 後退    | -1点        |   | 0点未満        | C           | 後退    |
| 評価不能  | —          |   | 判定不能        | D           | 判定不能  |

区民の行動目標の判定については、行動目標内の指標を点数化したものの平均点で評価します。ただし、評価不能となっている指標は除きます。

(例)

② 正しい生活習慣を実践する

ウ 休養・睡眠

(ア)「区民の行動目標」の判定と指標の評価

休養・睡眠

| 行動目標の判定 | 判定の定義 | 行動目標数 |
|---------|-------|-------|
| A       | 改善    | 1     |
| B       | 横ばい   | 0     |
| C       | 後退    | 0     |
| D       | 判定不能  | 0     |
| 合 計     |       | 1     |

改善傾向にある主な行動目標

- ・ 「十分な睡眠をとる」は A 判定でした。

後退傾向にある主な行動目標

- ・ ありませんでした。

| 区民の行動目標                 | 指標                    | 対象   | 策定時   | 中間時   | 目標値   | 評価 |
|-------------------------|-----------------------|------|-------|-------|-------|----|
| 十分な睡眠をとる<br><b>判定 A</b> | 21 時までに就寝している人の割合     | 乳幼児期 | 27.2% | 45.6% | 55%以上 | 改善 |
|                         | 22 時までに就寝している人の割合     | 小学生  | 41.2% | 44.1% |       | 改善 |
|                         | 睡眠によって十分な休養がとれている人の割合 | 成人期  | 63.7% | 66.4% | 増やす   | 改善 |
|                         |                       | シニア期 | 84.3% | 81.4% |       | 後退 |

※ 網掛けの策定時数値は、策定後に行った区民健康意識調査によって得たもの

※ 指標「睡眠によって十分な休養がとれている人の割合」は、策定時は「必要な睡眠時間をとれている人の割合」であったが、中間時は区民健康意識調査の質問内容に合わせて変更

区民の行動目標「十分な睡眠をとる」の指標別評価をみると、例えば「21 時までに就寝している人の割合」は「55%以上」の数値目標に対し、「27.2%」から「45.6%」と増減率は 67.5%であったため「改善」になります。

区民の行動目標「十分な睡眠をとる」の指標の判定をみると、改善が 3 つ、後退が 1 つあることから、次のように行動目標の平均点が算出できます。(1 点 (改善) × 3) + ((-1 点 (後退) × 1) / 4 = 0.5 点

0.5 点以上であることから、A 判定となります。

(5) 分野別にみた行動目標の判定と評価

健康意識を  
高める



① 健康意識を高める

(ア)「区民の行動目標」の判定と指標の評価

| 行動目標の判定 | 判定の定義 | 行動目標数 |
|---------|-------|-------|
| A       | 改善    | 1     |
| B       | 横ばい   | 1     |
| C       | 後退    | 2     |
| D       | 判定不能  | 0     |
| 合 計     |       | 4     |

改善傾向にある主な行動目標

- ・ 「むし歯と歯周病についての知識を深める」は A 判定となりました。

後退傾向にある主な行動目標

- ・ 「生活習慣病が大きな病気の原因となることを知る」と「こころの病気に関心をもつ」は C 判定でした。

| 区民の行動目標                               | 指標                 | 対象                  | 策定時     | 中間時     | 目標値    | 評価           |
|---------------------------------------|--------------------|---------------------|---------|---------|--------|--------------|
| 生活習慣病が大きな病気の原因となることを知る<br><b>判定 C</b> | がんの原因となることを知っている   | 成 人 期               | 90.7%   | 92.2%   | 増やす    | 改善           |
|                                       | 脳卒中の原因となることを知っている  |                     | 83.9%   | 83.7%   |        | 横ばい          |
|                                       | 心臓病の原因となることを知っている  |                     | 81.0%   | 77.0%   |        | 後退           |
|                                       | 糖尿病の原因となることを知っている  |                     | 90.6%   | 90.9%   |        | 横ばい          |
|                                       | COPD を知っている        |                     | 17.9%   | 13.3%   |        | 後退           |
| 適正体重を知る<br><b>判定 B</b>                | 適正体重を知っている人        | 青 年 期<br>高校・大学(未成年) | -       | 56.8%   | 増やす    | 評価不能         |
|                                       |                    | 成 人 期               | 76.9%   | 79.9%   | 増やす    | 改善           |
|                                       |                    | シ ニ ア 期             | 83.9%   | 81.6%   | 増やす    | 後退           |
| むし歯と歯周病についての知識を深める<br><b>判定 A</b>     | 3歳児<br>う蝕有病者率      | 3 歳 児               | 15.4%   | 10.5%   | 12%以下  | 改善<br>(目標達成) |
|                                       | 12歳児<br>永久歯のう蝕経験者率 | 1 2 歳 児             | 36.0%   | 18.4%   | 22%以下  | 改善<br>(目標達成) |
|                                       | 40歳の<br>歯周疾患有病者率   | 成 人 期               | 37.7%   | 34.0%   | 25%以下  | 改善           |
|                                       | 60歳での<br>平均現在歯数    | 成 人 期               | 25.15 本 | 26.34 本 | 26 本以上 | 改善<br>(目標達成) |
| こころの病気に関心をもつ<br><b>判定 C</b>           | こころの病気に関心をもつ人の割合   | 成 人 期               | 66.6%   | 65.1%   | 増やす    | 後退           |

※ 網掛けの策定時数値は、策定後に行った区民健康意識調査によって得たもの

※ 中間時の数値が目標値よりも良い場合は「改善(目標達成)」と表記している

※ 行動目標「生活習慣病が大きな病気の原因となることを知る」は、策定時は行動目標「生活習慣病とその原因を知っている」であったが、中間時は区民健康意識調査の質問内容に合わせて変更

※ 行動目標「こころの病気に関心をもつ」、指標「こころの病気に関心をもつ人の割合」は、策定時は行動目標「こころの健康に関心をもつ」、指標「こころの健康に関心をもっている人の割合」であったが、中間時は区民健康意識調査の質問内容に合わせて変更



## (イ) 判定と評価の考察

### 行動目標1 生活習慣病※が大きな病気の原因となることを知る

各指標をみると、「心臓病の原因となることを知っている」と「慢性閉塞性肺疾患※(以下「COPD」)を知っている」は後退しており、「脳卒中の原因となることを知っている」と「糖尿病の原因となることを知っている」は横ばいでした。「がんの原因となることを知っている」のみ改善しています。

健康日本21(第二次)では、20歳以上の人を対象に「COPDの認知度の向上」が目標の一つとして掲げられています。認知度の目標値は平成34年度(2022年度)までに80%とすることであり、全国の年次推移をみると2割台半ばから3割前後で停滞、平成28年度は25.0%でした。区の認知度は13.3%(中間時)であり、全国の認知度の5割程度に留まっています。

生活習慣病やCOPDの知識を深めるために、日頃から健康に関する情報を得ることが重要です。

#### ※生活習慣病

食生活や運動習慣、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣によって引き起こされる病気の総称のこと。

#### ※慢性閉塞性肺疾患(COPD:chronic obstructive pulmonary disease)

たばこの煙を主とする有毒物質を長期間吸入することによって生じる肺の炎症による病気のこと。

### 行動目標2 適正体重を知る

「適正体重を知っている人」の割合をみると、成人期は改善していましたが、シニア期は後退し、成人期との開きが縮小しました。青年期は中間時で56.8%でした。

### 行動目標3 むし歯と歯周病について知識を深める

「3歳児 う蝕有病者率」・「12歳児 永久歯のう蝕経験者率」・「40歳の歯周疾患有病者率」・「60歳での平均現在歯数」の全ての指標において改善していました。

3歳児歯科健診実施状況をみると、受診率は95%前後で推移しています。う蝕有病者率は、平成26年度が14.2%と最も高くなりましたが、その後低下を続け、平成28年度には10.5%まで下がっています。同様に、12歳児歯科健診実施状況をみると、健診は学校で受けられることから、受診率は99%前後で推移しています。永久歯う蝕経験者率は、平成25年度の24.0%から徐々に低下しており、平成28年度には18.4%まで下がっています。

❖ 3歳児歯科健診実施状況

|            | 平成 25 年度 | 平成 26 年度 | 平成 27 年度 | 平成 28 年度 |
|------------|----------|----------|----------|----------|
| 対象者数       | 4,246    | 4,285    | 4,352    | 4,498    |
| 受診者数       | 4,014    | 4,035    | 4,165    | 4,289    |
| 受診率 (%)    | 94.5     | 94.2     | 95.7     | 95.4     |
| う蝕有病者率 (%) | 13.2     | 14.2     | 12.4     | 10.5     |

「板橋区の保健衛生」

❖ 12歳児歯科健診実施状況

|               | 平成 25 年度 | 平成 26 年度 | 平成 27 年度 | 平成 28 年度 |
|---------------|----------|----------|----------|----------|
| 対象者数          | 3,759    | 3,618    | 3,566    | 3,635    |
| 受診者数          | 3,709    | 3,587    | 3,540    | 3,607    |
| 受診率 (%)       | 98.7     | 99.1     | 99.3     | 99.2     |
| 永久歯う蝕経験者率 (%) | 24.0     | 21.4     | 20.2     | 18.4     |

「学校保健事業報告」

## 行動目標4 こころの病気に関心をもつ

「こころの病気に関心をもつ人の割合」は後退していました。

健康的な生活を送るためには、身体健康と同時に、こころの健康を保つことも重要です。日頃から、こころの病気に関心を持ち、こころの病気における症状や対処法をあらかじめ認識しておくことで、早期発見や適切な治療につながる可能性が高まります。

## ② 正しい生活習慣を実践する

## ア 栄養・食生活

## (ア)「区民の行動目標」の判定と指標の評価

栄養・  
食生活

| 行動目標の判定 | 判定の定義 | 行動目標数 |
|---------|-------|-------|
| A       | 改善    | 2     |
| B       | 横ばい   | 3     |
| C       | 後退    | 0     |
| D       | 判定不能  | 0     |
| 合 計     |       | 5     |

## 改善傾向にある主な行動目標

- ・ 「食事の塩分を減らす」と「野菜の摂取量を増やす」がA判定でした。

## 後退傾向にある主な行動目標

- ・ ありませんでした。

| 区民の行動目標                               | 指標  | 対象                  | 策定時   | 中間時   | 目標値           | 評価           |
|---------------------------------------|---|---------------------|-------|-------|---------------|--------------|
| 朝食を毎日食べる・<br>欠食しない<br><b>判定 B</b>     | 朝食を毎日<br>食べている人<br>の割合                        | 乳 幼 児 期             | 89.7% | 98.3% | 100%に<br>近づける | 改善           |
|                                       |   | 小 学 生               | 90.0% | 91.0% |               | 改善           |
|                                       |   | 中 学 生               | 90.9% | 86.0% |               | 後退           |
|                                       |   | 青 年 期<br>高校・大学(未成年) | 66.4% | 88.3% | 80%以上         | 改善<br>(目標達成) |
|                                       |   | 成 人 期               | 78.8% | 71.2% | 85%以上         | 後退           |
| 主食・主菜・副菜がそ<br>ろった食事をする<br><b>判定 B</b> | バランスの良<br>い食事を毎日<br>2回以上とるよ<br>うにしている人<br>の割合 | 成 人 期               | 55.6% | 54.5% | 80%以上         | 後退           |
|                                       |   | シ ニ ア 期             | 73.2% | 79.1% |               | 改善           |
| 食事の塩分を減らす<br><b>判定 A</b>              | 食品中の塩分<br>を確認してい<br>る人の割合                     | 成 人 期               | 56.7% | 65.1% | 増やす           | 改善           |
|                                       |   | シ ニ ア 期             | 68.7% | 78.4% |               | 改善           |
| 野菜の摂取量を増やす<br><b>判定 A</b>             | 野菜を意識的<br>に多く食べるよ<br>うにしている人<br>の割合           | 成 人 期               | 13.4% | 14.2% | 増やす           | 改善           |
|                                       |   | シ ニ ア 期             | 20.6% | 24.0% |               | 改善           |
| 定期的に体重を量る<br><b>判定 B</b>              | 定期的に体重を<br>量る子どもの割合                           | 乳 幼 児 期             | 74.9% | 80.6% | 90%以上         | 改善           |
|                                       |   | 学 齢 期・青年期           | 25.0% | 26.2% | 50%以上         | 改善           |
|                                       | 週1回以上<br>体重を量る人<br>の割合                        | 成 人 期               | 52.8% | 47.6% | 75%以上         | 後退           |
|                                       |   | シ ニ ア 期             | 49.2% | 48.7% | 65%以上         | 横ばい          |

※ 網掛けの策定時数値は、策定後に行った区民健康意識調査によって得たもの

※ 中間時の数値が目標値よりも良い場合は「改善(目標達成)」と表記している

## (イ) 判定と評価の考察

### 行動目標1 朝食を毎日食べる・欠食しない

朝食を食べることは、食習慣の基本です。「朝食を毎日食べている人の割合」をみると、乳幼児期、小学生、青年期は改善していました。一方、中学生と成人期は後退していました。

ライフステージ別にみると、成人期が最も低くなっていますが、乳幼児期から中学生にかけてライフステージが進むにつれて割合が低下する傾向も確認できました。

### 行動目標2 主食・主菜・副菜がそろった食事をとる

「バランスの良い食事を毎日2回以上とるようにしている人の割合」をみると、シニア期は改善していましたが、成人期は後退していました。

健康日本21（第二次）では、20歳以上の人を対象に「主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の者の割合の増加」が目標の一つとして掲げられています。平成34年（2022年）までの目標値80%に対して、平成28年は59.7%でした。

#### ❖ 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の者の割合（%）

|       | 平成23年度 | 平成24年度 | 平成25年度 | 平成26年度 | 平成27年度 | 平成28年度 |
|-------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| 20歳以上 | 68.1   | 63.3   | —      | 67.8   | 57.7   | 59.7   |

内閣府「食育の現状と意識に関する調査」及び農林水産省「食育に関する意識調査報告書」

### 行動目標3 食事の塩分を減らす

行動目標の指標である「食品中の塩分を確認している人の割合」をみると、成人期・シニア期ともに改善していました。

国の国民健康・栄養調査結果（平成27年）では、20歳以上の食塩摂取量の平均値は10.0gと、「健康日本21（第二次）」に定められた目標値の8.0gと比較すると高い値でした。

### 行動目標4 野菜の摂取量を増やす

「野菜を意識的に多く食べるようにしている人の割合」をみると、成人期・シニア期ともに改善していました。

国の国民健康・栄養調査結果（平成27年）では、20歳以上の野菜摂取量の平均値は293.6gと、「健康日本21（第二次）」に定められた目標値の350gと比較すると低い値でした。

## 行動目標5 定期的に体重を量る

体重は全てのライフステージを通して生活習慣病や健康状態と大きく関わっています。「定期的に体重を量る子どもの割合」は、改善していました。「週1回以上体重を量る人の割合」をみると、学齢期・青年期は改善していましたが、まだ目標値には遠く及んでいません。シニア期は横ばい、成人期は後退していました。

## イ 運動

### (ア)「区民の行動目標」の判定と指標の評価

運動



| 行動目標の判定 | 判定の定義 | 行動目標数 |
|---------|-------|-------|
| A       | 改善    | 1     |
| B       | 横ばい   | 0     |
| C       | 後退    | 1     |
| D       | 判定不能  | 0     |
| 合計      |       | 2     |

#### 改善傾向にある主な行動目標

- 「運動習慣をつける」は A 判定でした。

#### 後退傾向にある主な行動目標

- 「日常生活で歩く習慣をつける」は C 判定でした。特に、成人期・シニア期それぞれの女性の歩数に減少がみられます。

| 区民の行動目標                      | 指標                             | 対象     | 策定時     | 中間時     | 目標値     | 評価  |
|------------------------------|--------------------------------|--------|---------|---------|---------|-----|
| 運動習慣をつける<br><b>判定 A</b>      | 運動やスポーツを習慣的にしている子どもの割合         | 小学生男子  | 61.8%   | 90.9%   | 増加傾向へ   | 改善  |
|                              |                                | 小学生女子  | 44.3%   | 89.3%   |         | 改善  |
|                              | 運動習慣(1回30分、週2回、1年以上の運動)のある人の割合 | 成人期男性  | 14.9%   | 27.6%   | 36%以上   | 改善  |
|                              |                                | 成人期女性  | 12.5%   | 27.8%   | 33%以上   | 改善  |
|                              |                                | シニア期男性 | 25.2%   | 50.6%   | 58%以上   | 改善  |
|                              |                                | シニア期女性 | 25.3%   | 47.1%   | 48%以上   | 改善  |
| 日常生活で歩く習慣をつける<br><b>判定 C</b> | 1日の平均歩数                        | 成人期男性  | 7,416 歩 | 7,332 歩 | 9,000 歩 | 横ばい |
|                              |                                | 成人期女性  | 7,301 歩 | 6,427 歩 | 8,500 歩 | 後退  |
|                              |                                | シニア期男性 | 5,392 歩 | 5,886 歩 | 7,000 歩 | 改善  |
|                              |                                | シニア期女性 | 5,843 歩 | 4,936 歩 | 6,000 歩 | 後退  |

### (イ) 判定と評価の考察

#### 行動目標 1 運動習慣をつける

「運動やスポーツを習慣的にしている子どもの割合」をみると、小学生の男子・女子ともに改善していました。

「運動習慣(1回30分、週2回、1年以上の運動)のある人の割合」をみると、成人期とシニア期ともに改善していました。成人期については、平成27年の「国民健康・栄養調査」の結果(男性24.6%、女性19.8%)と比べても、区の割合の方が高いことが確認できます。

東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会の開催を契機に、運動・スポーツに対する機運の高まりがみられます。自分に適した無理のない運動を見つけ、定期的実践することが重要です。

❖ 性別にみた運動習慣（1回30分、週2回、1年以上の運動）のある人の割合の推移（20～64歳）（％）

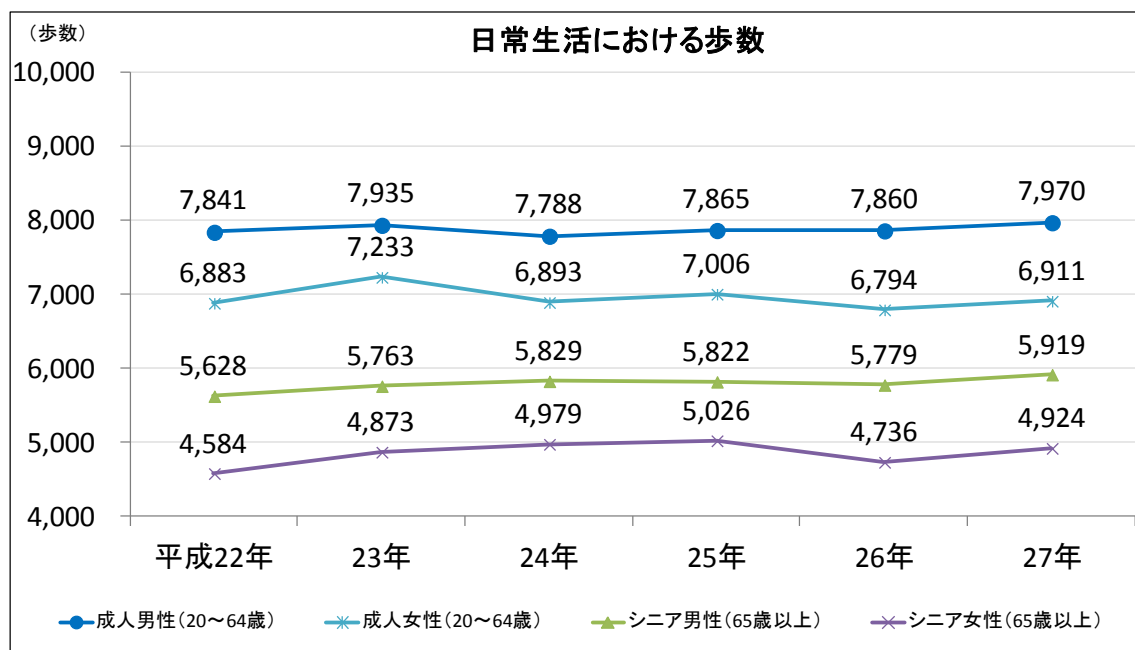
|    | 平成 24 年度 | 平成 25 年度 | 平成 26 年度 | 平成 27 年度 |
|----|----------|----------|----------|----------|
| 男性 | 26.5     | 22.3     | 20.9     | 24.6     |
| 女性 | 21.5     | 19.4     | 17.5     | 19.8     |

厚生労働省「国民健康・栄養調査」

## 行動目標 2 日常生活で歩く習慣をつける

「1日の平均歩数」をみると、シニア期男性は改善していましたが、成人期男性は横ばい、成人期女性・シニア期女性はともに後退していました。

健康日本 21（第二次）でも同じ対象ごとに、「日常生活における歩数」が目標の一つとして掲げられています。平成 27 年をみると、成人期男性が 7,970 歩、成人期女性が 6,911 歩、シニア期男性 5,919 歩、シニア期女性が 4,924 歩でした。区民の歩数（中間時）と比べると、シニア期女性を除き、全ての対象で国の結果よりも低くなっています。



厚生労働省「国民健康・栄養調査」

## ウ 休養・睡眠

### (ア)「区民の行動目標」の判定と指標の評価

休養・睡眠

| 行動目標の判定 | 判定の定義 | 行動目標数 |
|---------|-------|-------|
| A       | 改善    | 1     |
| B       | 横ばい   | 0     |
| C       | 後退    | 0     |
| D       | 判定不能  | 0     |
| 合 計     |       | 1     |

#### 改善傾向にある主な行動目標

- ・ 「十分な睡眠をとる」は A 判定でした。

#### 後退傾向にある主な行動目標

- ・ ありませんでした。

| 区民の行動目標                 | 指標                    | 対象   | 策定時   | 中間時   | 目標値   | 評価 |
|-------------------------|-----------------------|------|-------|-------|-------|----|
| 十分な睡眠をとる<br><b>判定 A</b> | 21 時までに就寝している人の割合     | 乳幼児期 | 27.2% | 45.6% | 55%以上 | 改善 |
|                         | 22 時までに就寝している人の割合     | 小学生  | 41.2% | 44.1% |       | 改善 |
|                         | 睡眠によって十分な休養がとれている人の割合 | 成人期  | 63.7% | 66.4% | 増やす   | 改善 |
|                         |                       | シニア期 | 84.3% | 81.4% |       | 後退 |

※ 網掛けの策定時数値は、策定後に行った区民健康意識調査によって得たもの

※ 指標「睡眠によって十分な休養がとれている人の割合」は、策定時は「必要な睡眠時間をとれている人の割合」であったが、中間時は区民健康意識調査の質問内容に合わせて変更

### (イ) 判定と評価の考察

#### 行動目標 1 十分な睡眠をとる

乳幼児期の「21 時までに就寝している人の割合」と小学生の「22 時までに就寝している人の割合」は、それぞれ改善していました。「睡眠によって十分な休養がとれている人の割合」をみると、成人期は改善していましたが、シニア期は後退していました。

厚生労働省の「健康づくりのための睡眠指針 2014」によると、個人差はあるものの、成人に必要な睡眠時間は「6 時間以上 8 時間未満と考えるのが妥当」と言及されています。

不眠は、眠気、倦怠感、抑うつなど身体的又は精神的な症状につながります。不眠解消のために、アルコールを摂取する人や、睡眠薬を服用する人もいますが、適量や処方上の注意を理解しないで口にすると、眠りが浅くなってしまったり、副作用が発生してしまったりする恐れがあります。日頃から睡眠に対する関心を高め、眠れない日が続く場合には、早めに医療機関で受診することが大切です。



## エ 飲酒

## (ア)「区民の行動目標」の判定と指標の評価

飲酒



| 行動目標の判定 | 判定の定義 | 行動目標数 |
|---------|-------|-------|
| A       | 改善    | 0     |
| B       | 横ばい   | 1     |
| C       | 後退    | 1     |
| D       | 判定不能  | 0     |
| 合 計     |       | 2     |

## 改善傾向にある主な行動目標

- ・ ありませんでした。

## 後退傾向にある主な行動目標

- ・ 「飲酒の適量を知り、飲みすぎない」はC判定でした。

| 区民の行動目標                                | 指標                                | 対象                     | 策定時         | 中間時   | 目標値   | 評価 |
|--|-----------------------------------|------------------------|-------------|-------|-------|----|
| 未成年、妊娠中・授乳中<br>はお酒を飲まない<br><b>判定 B</b> | 過去にお酒を飲んだ経験のある割合                  | 青 年 期<br>高校・大学(未成年)    | 23.0%       | 7.9%  | 0%    | 改善 |
|  | 妊娠中・授乳中に<br>お酒を飲んだこと<br>のある割合     | 4 か月児健診<br>を受診した<br>母親 | 妊娠中<br>0.6% | 1.4%  |       | 後退 |
|  |                                   |                        | 授乳中<br>8.1% | 2.5%  |       | 改善 |
| 飲酒の適量を知り、<br>飲みすぎない<br><b>判定 C</b>     | 生活習慣病のリスク<br>が高まる量を飲酒し<br>ている人の割合 | 成人期男性                  | 27.1%       | 39.0% | 20%以下 | 後退 |
|  |                                   | 成人期女性                  | 24.5%       | 51.3% | 18%以下 | 後退 |

※ 指標「妊娠中・授乳中にお酒を飲んだことのある割合」の対象は、策定時は「妊娠中・授乳中の女性」であったが、中間時は4か月児健診を受診した母親に対し回答を求めているため変更。

※ 指標「過去にお酒を飲んだ経験のある割合」は、策定時は「過去1年間にお酒を飲んだ経験のある割合」であったが、健康アンケートの質問内容に合わせて変更。

※ 生活習慣病のリスクが高まる飲酒量とは、1日当たりの純アルコール摂取量が男性 40g 以上、女性 20g 以上。純アルコール 20g をアルコール飲料に換算すると、ビールは中びん 1 本(500ml)、日本酒は 1 合(180ml)、ウイスキーはダブル 1 杯(60ml)、焼酎 0.6 合(110ml)に相当する。

## (イ) 判定と評価の考察

### 行動目標1 未成年、妊娠中・授乳中はお酒を飲まない

「妊娠中・授乳中にお酒を飲んだことのある割合」は、4か月児健診を受診した母親に回答を求めたものですが、授乳中の割合は改善したものの、妊娠中の割合は後退していました。

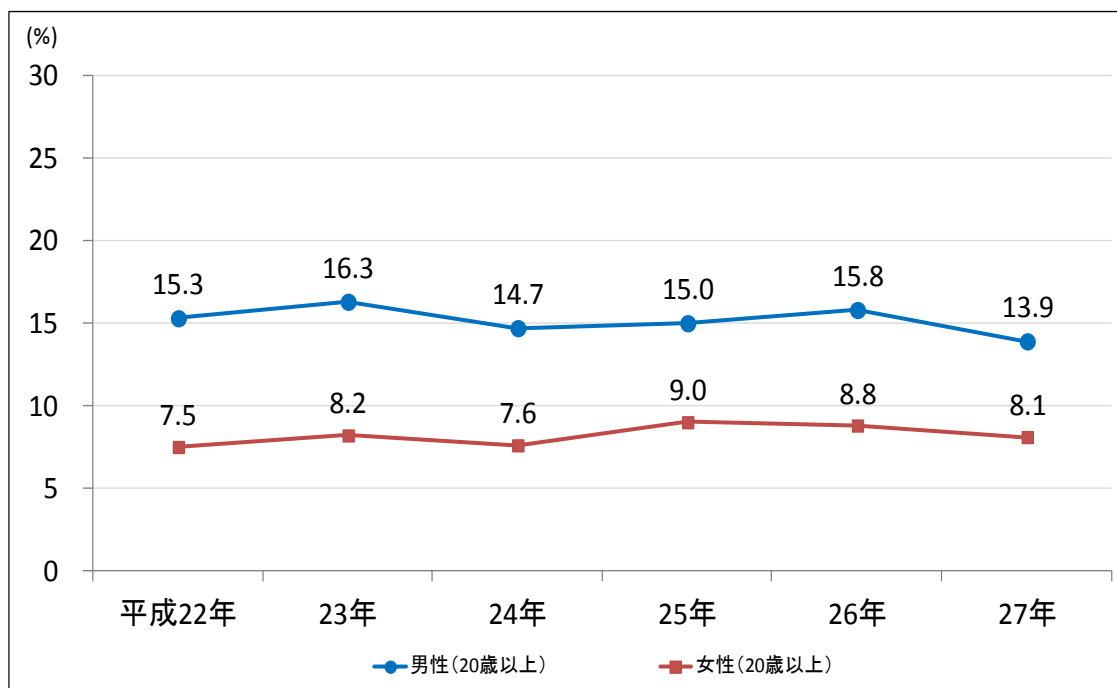
健康日本21（第二次）では、「妊娠中の飲酒をなくす」が目標の一つとして掲げられており、飲酒者の割合は平成22年から平成25年で8.7%から4.3%と低下しています。一方、区の割合は国の数値よりは低いものの、0.6%から1.4%へと上昇傾向を示しています。

### 行動目標2 飲酒の適量を知り、飲みすぎない

「生活習慣病のリスクが高まる量を飲酒している人の割合」をみると、成人期男性・成人期女性ともに後退していました。

厚生労働省の「国民健康・栄養調査」及び「国民生活基礎調査」をみると、男性（20歳以上）が15%前後、女性（20歳以上）が8%前後で推移しています。一方、区の結果をみると、成人期男性が39.0%、成人期女性が51.3%であり、特に成人期女性で改善の必要があります。自分の適量や、健康を損ねないようなお酒との付き合い方を身につけるように心がけましょう。

#### ❖ 生活習慣病のリスクが高まる量を飲酒している人の割合



厚生労働省「国民健康・栄養調査」(平成25年は、「国民生活基礎調査」)を一部改変

オ 喫煙

(ア)「区民の行動目標」の判定と指標の評価

喫煙



| 行動目標の判定 | 判定の定義 | 行動目標数 |
|---------|-------|-------|
| A       | 改善    | 2     |
| B       | 横ばい   | 1     |
| C       | 後退    | 0     |
| D       | 判定不能  | 0     |
| 合 計     |       | 3     |

**改善傾向にある主な行動目標**

- 「禁煙に取り組む」と、「たばこの害(煙)から守る・周囲に煙を吸わせない」がA判定でした。

**後退傾向にある主な行動目標**

- ありませんでした。

| 区民の行動目標                                | 指標                  | 対象                  | 策定時   | 中間時   | 目標値   | 評価 |
|--|---------------------|---------------------|-------|-------|-------|----|
| たばこを吸わない<br><b>判定 B</b>                | 喫煙経験のある人の割合         | 青 年 期<br>高校・大学(未成年) | 2.7%  | 1.1%  | 0%    | 改善 |
|  | 妊娠中に喫煙していた人の割合      | 4 か月児健診を受診した母親      | 1.4%  | 2.0%  |       | 後退 |
| 禁煙に取り組む<br><b>判定 A</b>                 | 喫煙率                 | 成 人 期<br>シ ニ ア 期    | 17.5% | 15.7% | 12%以下 | 改善 |
| たばこの害(煙)から守る・周囲に煙を吸わせない<br><b>判定 A</b> | 1 か月間に受動喫煙を経験した人の割合 | 家 庭                 | 21.2% | 19.0% | 減らす   | 改善 |
|  |                     | 職 場                 | 43.1% | 37.0% |       | 改善 |
|  |                     | 学 校                 | 5.3%  | 4.2%  |       | 改善 |
|  |                     | 飲 食 店               | 68.8% | 57.9% |       | 改善 |
|  |                     | 遊 技 場               | 53.1% | 37.6% |       | 改善 |
|  |                     | 行政機関                | 8.8%  | 6.0%  |       | 改善 |
|  |                     | 医療機関                | 6.6%  | 5.0%  |       | 改善 |
| そ の 他                                  | 35.5%               | 30.1%               | 改善    |       |       |    |

※ 網掛けの策定時数値は、策定後に行った区民健康意識調査によって得たもの

※ 指標「妊娠中に喫煙していた人の割合」の対象は、策定時は妊娠中の女性であったが、中間時は今回は4か月児健診を受診した母親に対し回答を求めているため変更

## (イ) 判定と評価の考察

### 行動目標1 たばこを吸わない

「喫煙経験のある人の割合」は改善していました。「妊娠中に喫煙していた人の割合」は、4か月児健診を受診した母親に回答を求めたものですが、後退していました。

健康日本21（第二次）では、「妊娠中の喫煙をなくす」が目標の一つとして掲げられており、平成22年から平成25年で5.0%から3.8%と低下しています。一方、区の割合は国の数値よりは低いものの、1.4%から2.0%へと上昇しており、後退傾向を示しています。

### 行動目標2 禁煙に取り組む

「喫煙率」は改善していました。策定時の17.5%が中間時に15.7%となっています。厚生労働省の「国民健康・栄養調査」では、喫煙率は平成22年から2年連続で上昇傾向にありましたが、平成24年をピークに低下に転じ、平成27年は18.2%でした。国の割合に比べると、区の喫煙率の方がやや低いことが確認できました。

#### ❖ 喫煙率の推移（成人期）（%）

|     | 平成22年度 | 平成23年度 | 平成24年度 | 平成25年度 | 平成26年度 | 平成27年度 |
|-----|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| 喫煙率 | 19.5   | 20.1   | 20.7   | 19.3   | 19.6   | 18.2   |

厚生労働省「国民健康・栄養調査」

### 行動目標3 たばこの害（煙）から守る・周囲に煙を吸わせない

「1か月間に受動喫煙を経験したことがある人の割合」をみると、全ての場所で改善しました。平成28年に国立研究開発法人国立がん研究センターは、日本人の非喫煙者を対象とした受動喫煙と肺がんとの関連性における研究結果を公表し、受動喫煙のある人は、ない人に比べて肺がんになるリスクが約1.3倍になることを示しました。この研究結果に伴い、がん予防法を提示しているガイドライン「日本人のためのがん予防法」においても、他人のたばこの煙を「できるだけ避ける」から“できるだけ”を削除し、受動喫煙の防止を努力目標から明確な目標として提示しています。

カ 歯と口の健康

(ア)「区民の行動目標」の判定と指標の評価

歯と口の健康



| 行動目標の判定 | 判定の定義 | 行動目標数 |
|---------|-------|-------|
| A       | 改善    | 2     |
| B       | 横ばい   | 1     |
| C       | 後退    | 0     |
| D       | 判定不能  | 0     |
| 合 計     |       | 3     |

改善傾向にある主な行動目標

- ・ 「歯や歯肉を観察する」と「食後は歯みがきをする」はA判定でした。特に、青年期の「1日1回は丁寧に歯をみがく人の割合」は大きく改善していました。

後退傾向にある主な行動目標

- ・ ありませんでした。

| 区民の行動目標                   | 指標                   | 対象                | 策定時   | 中間時   | 目標値       | 評価  |
|---------------------------|----------------------|-------------------|-------|-------|-----------|-----|
| 歯や歯肉を観察する<br><b>判定 A</b>  | 週1回以上、子どもの歯を観察する人の割合 | 3歳児健診を受診した保護者     | 82.1% | 91.1% | 100%に近づける | 改善  |
| 食後は歯みがきをする<br><b>判定 A</b> | 食後は歯みがきをする(1日3回以上)   | 小学生               | 15.9% | 16.5% | 50%以上     | 改善  |
|                           |                      | 中学生               | 12.5% | 14.5% |           | 改善  |
|                           | 1日1回は丁寧に歯をみがく人の割合    | 青年期<br>高校・大学(未成年) | 79.3% | 96.3% | 100%に近づける | 改善  |
|                           |                      | シニア期              | 87.6% | 88.6% |           | 改善  |
|                           | 歯間清掃用具を使用している人の割合    | 成人期               | 42.0% | 42.5% | 60%以上     | 横ばい |
| よくかんで食べる<br><b>判定 B</b>   | しっかりかんで食べている人の割合     | 成人期               | 39.4% | 40.2% | 60%以上     | 改善  |
|                           |                      | シニア期<br>(前期高齢者)   | 53.0% | 51.6% | 80%以上     | 後退  |

※ 指標「しっかりかんで食べている人の割合」は、策定時は「しっかりかんで、ゆっくり食べている人の割合」であったが、中間時は区民健康意識調査の質問内容に合わせて変更

※ 指標「週1回以上、子どもの歯を観察する人の割合」の対象は、策定時は3歳児であったが、中間時は3歳児健診を受診した保護者に対し回答を求めているため変更

## (イ) 判定と評価の考察

### 行動目標1 歯や歯肉を観察する

「週1回以上、子どもの歯を観察する人の割合」は改善していました。3歳児は目安として乳歯が20本程度生えてきます。食後にひとりみがきの習慣を身につけるとともに、奥歯のかむ面の溝と歯と歯肉の境目がむし歯になりやすいので、保護者が定期的に子どもの口の中を観察することが重要です。

### 行動目標2 食後は歯みがきをする

「食後は歯みがきをする(1日3回以上)」割合は、小学生・中学生ともに策定時よりも上昇していましたが、目標達成に向けてさらなる改善が必要です。

厚生労働省は平成24年に「歯科口腔保健の推進に関する基本的事項」を定め、成人期(20～59歳)は「健全な口腔状態の維持」、高齢期(60歳以上)は「歯の喪失防止」を目標に掲げています。歯みがきは歯と口の健康を保つための最も一般的な方法です。青年期から成人期にライフステージが上がっても食後の歯みがきは続けるとともに、そのうち1日1回は丁寧に歯をみがくことが重要です。

### 行動目標3 よくかんで食べる

「しっかりかんで食べている人の割合」をみると、成人期は改善していましたが、シニア期(前期高齢者)は後退していました。かむ力を維持していると、食べ物の栄養の吸収が良だけでなく、脳の活性化や体力向上につながることから、食事はしっかりかんで食べることが大切です。

キ こころ

(ア)「区民の行動目標」の判定と指標の評価

こころ



| 行動目標の判定 | 判定の定義 | 行動目標数 |
|---------|-------|-------|
| A       | 改善    | 1     |
| B       | 横ばい   | 0     |
| C       | 後退    | 0     |
| D       | 判定不能  | 1     |
| 合 計     |       | 2     |

改善傾向にある主な行動目標

- ・ 「不安、悩み、ストレスにうまく対処する」は A 判定でした。

後退傾向にある主な行動目標

- ・ ありませんでした。

| 区民の行動目標                           | 指標                        | 対象                | 策定時   | 中間時   | 目標値 | 評価   |
|-----------------------------------|---------------------------|-------------------|-------|-------|-----|------|
| 不安、悩み、ストレスにうまく対処する<br><b>判定 A</b> | 不安、悩み、ストレスにうまく対処できている人の割合 | 小学生               | -     | 45.1% | 増やす | 評価不能 |
|                                   |                           | 中学生               | -     | 36.3% |     | 評価不能 |
|                                   |                           | 青年期<br>高校・大学(未成年) | -     | 68.1% |     | 評価不能 |
|                                   |                           | 成人期               | 69.8% | 74.9% |     | 改善   |
|                                   |                           | シニア期              | 79.9% | 80.7% |     | 改善   |
| 悩みを相談できる人をもつ<br><b>判定 D</b>       | 悩みを相談できる人がいる割合            | 小学生               | -     | 73.9% | 増やす | 評価不能 |
|                                   |                           | 中学生               | -     | 75.1% |     | 評価不能 |
|                                   |                           | 青年期<br>高校・大学(未成年) | -     | 88.6% |     | 評価不能 |
|                                   |                           | 成人期               | -     | 81.0% |     | 評価不能 |
|                                   |                           | シニア期              | -     | 73.4% |     | 評価不能 |

※ 網掛けの策定時数値は、策定後に行った区民健康意識調査によって得たもの

※ 行動目標「不安、悩み、ストレスにうまく対処する」、指標「不安、悩み、ストレスにうまく対処できている人の割合」は、策定時は行動目標「ストレスとうまくつきあう」、指標「ストレスとうまくつきあっている人の割合」であったが、中間時は区民健康意識調査等の質問内容に合わせて変更

※ 行動目標「悩みを相談できる人をもつ」、指標「悩みを相談できる人がいる割合」は、策定時は行動目標「深刻な悩みを抱え込まずに相談する」、指標「深刻な悩みを抱え込まずに相談できる人の割合」であったが、中間時は区民健康意識調査等の質問内容に合わせて変更

## (イ) 判定と評価の考察

### || 行動目標1 不安、悩み、ストレスにうまく対処する

「不安、悩み、ストレスにうまく対処できている人の割合」をみると、成人期とシニア期は改善していました。小学生と中学生は5割を下回る結果となりました。

平成29年7月25日の閣議決定により見直された自殺総合対策大綱では、児童・生徒の自殺対策を強化するため、ストレスの対処方法を身につけるための教育を推進することが明記されました。子どもがストレスとうまくつきあえるように、家庭、学校、地域で環境づくりを進めることが重要です。

### || 行動目標2 悩みを相談できる人をもつ

「悩みを相談できる人がいる割合」をみると、全てのライフステージで7割を超えており、一定程度「悩みを相談できる人がいる」ことが確認できました。

区の健康福祉センターでは、悩みをもつ人やその家族が生きづらさを一人で抱え込まないために、区内や都内で利用できる各種相談窓口をお知らせしています。心の健康を維持するためにも、人とのつながりをもつ努力が必要です。



### ③ 自らの健康管理ができる

#### ア 定期的な健康チェック

##### (ア)「区民の行動目標」の判定と指標の評価

定期的な健康チェック



| 行動目標の判定 | 判定の定義 | 行動目標数 |
|---------|-------|-------|
| A       | 改善    | 0     |
| B       | 横ばい   | 0     |
| C       | 後退    | 1     |
| D       | 判定不能  | 0     |
| 合 計     |       | 1     |

##### 改善傾向にある主な行動目標

- ・ ありませんでした。

##### 後退傾向にある主な行動目標

- ・ 「健診・歯科検診・がん検診を受ける」はC判定でした。

| 区民の行動目標                         | 指標   | 対象             | 策定時      | 中間時            | 目標値            | 評価             |    |
|---------------------------------|--|----------------|----------|----------------|----------------|----------------|----|
| 健診・歯科検診・がん検診を受ける<br><b>判定 C</b> | 定期的<br>に健診・<br>歯科検診・<br>がん検診を<br>受ける人の<br>割合 | 健康診査受診率        | 国保加入者    | 45.1%          | 48.0%          | 特定健康診査等実施計画による | 改善 |
|                                 |  |                | 成人期前期高齢者 | 73.7%          | 76.0%          |                | 改善 |
|                                 |  | 歯科検診受診者数       | 成人歯科検診   | 3,535人         | 3,499人         |                | 後退 |
|                                 |  | 歯科検診受診率        | 成人期前期高齢者 | 38.8%          | 45.2%          |                | 改善 |
|                                 |  | がん検診(胃がん)受診者数  | 成人期シニア期  | 6,467人(3.2%)   | 4,655人(2.9%)   |                | 後退 |
|                                 |  | がん検診(肺がん)受診者数  | 成人期シニア期  | 5,858人(2.7%)   | 4,949人(2.7%)   | 増やす            | 後退 |
|                                 |  | がん検診(大腸がん)受診者数 | 成人期シニア期  | 76,123人(36.2%) | 81,499人(40.7%) |                | 改善 |
|                                 |  | がん検診(子宮がん)受診者数 | 成人期シニア期  | 10,763人(14.8%) | 10,007人(12.7%) |                | 後退 |
|                                 |  | がん検診(乳がん)受診者数  | 成人期シニア期  | 7,852人(14.0%)  | 7,103人(12.6%)  |                | 後退 |

※ がん検診受診者数の策定時及び中間時における( )の％は、東京都がん検診精度管理評価事業に基づき、東京都に提出している実績。策定時はH23、中間時はH27の実績。

## (イ) 判定と評価の考察

### 行動目標 1 健診・歯科検診・がん検診を受ける

「定期的に健診・歯科検診・がん検診を受ける人の割合」をみると、「健康診査受診率」は改善傾向がみられました。区で実施する成人歯科検診については、受診者数は微減でしたが、成人期・前期高齢者における歯科検診受診率は上昇しています。

胃がん検診は、日程や会場が指定されている集団検診のため、受診者数の伸び悩みが課題であったことから、平成 26 年度に血液検査による胃がんリスク検診\*を導入しました。40・50・60 歳の対象区民は、原則として胃がんリスク検診を受診することとなり、3,943 名（平成 28 年度）が受診しています。このため、胃がん検診の受診者は減少したと考えられます。

また、肺がん検診は胃がん検診と同時実施しているため、胃がん検診の受診者の減少に伴い、受診者が減少したと考えられます。

なお、胃がんリスク検診は、国のガイドラインで胃がん検診と認められていないため、胃がん検診受診者数に含めることはできません。

大腸がん検診は、健康診査と同時に受診できることから、策定時と比較し、受診者数、受診率が増加しています。


子宮がん・乳がん検診については、受診者数、受診率ともに低下しましたが、平成 26 年度に国が実施するがん検診推進事業の無料クーポン券送付対象者年齢が変更となり、21・26・31・36・41 歳から 21 歳に（子宮がん検診）、41・46・51・56・61 歳から 41 歳に（乳がん検診）縮小されたことが主な原因と考えられます。

#### ※胃がんリスク検診

ピロリ菌（胃潰瘍、胃炎、胃がんなどの原因となる細菌）の感染の有無と、ペプシノゲン（胃粘膜の萎縮度）の値を血液検査で判断することで、胃がんになりやすいか否かを判定する検診。40・50・60 歳対象者に受診券を送付しており、健康診査や大腸がん検診と同時に受診可能。

## イ 病気と事故の予防

## (ア)「区民の行動目標」の判定と指標の評価


 病気と事故  
の予防

| 行動目標の判定 | 判定の定義 | 行動目標数 |
|---------|-------|-------|
| A       | 改善    | 1     |
| B       | 横ばい   | 0     |
| C       | 後退    | 1     |
| D       | 判定不能  | 0     |
| 合 計     |       | 2     |

## 改善傾向にある主な行動目標

- ・ 「事故の予防」は A 判定でした。

## 後退傾向にある主な行動目標

- ・ 「予防接種を受ける」は C 判定でした。

| 区民の行動目標                 | 指標                             | 対象             | 策定時   | 中間時   | 目標値           | 評価   |
|-------------------------|--------------------------------|----------------|-------|-------|---------------|------|
| 予防接種を受ける<br><b>判定 C</b> | 定期接種接種率<br>(麻しん風しん混<br>合第 2 期) | 乳 幼 児 期        | 92.0% | 91.2% | 100%に<br>近づける | 後退   |
|                         | 定期接種接種率<br>(二種混合(DT)<br>第 2 期) | 学 齢 期<br>青 年 期 | 74.8% | 65.9% |               | 後退   |
| 事故の予防<br><b>判定 A</b>    | 家庭内での事故<br>予防対策をしてい<br>る割合     | 乳 幼 児 期        | -     | 90.8% | 増やす           | 評価不能 |
|                         |                                | シ ニ ア 期        | 60.2% | 64.3% |               | 改善   |
|                         | 交通ルールを守っ<br>ている割合              | 小 学 生          | 70.4% | 82.0% | 100%に<br>近づける | 改善   |

※ 網掛けの策定時数値は、策定後に行った区民健康意識調査によって得たもの

※ 指標「定期接種接種率」は、策定時は「法定接種接種率」であったが、中間時は予防接種法に定められた予防接種を「定期予防接種」というため変更。

※ 二種混合(DT)第 2 期とはジフテリアと破傷風の混合ワクチンのこと。

## (イ) 判定と評価の考察

## || 行動目標 1 予防接種を受ける

「定期予防接種率」は乳幼児期と学齢期・青年期ともに後退していました。予防接種には、法律で定められた「定期接種」と「任意接種」の 2 種類があり、区では現在、「定期接種」と一部の「任意接種」の助成（麻しん風しん混合、麻しん、風しん）を行っています。予防接種の種類によって、対象や期間が決まっていますので、忘れずに受けることが大切です。

乳幼児期の指標である「麻しん風しん混合第 2 期の接種率」は、平成 26 年度は 97.6%、平成 27 年度は 99.1%であったことから、平成 28 年度の接種率の後退の原因には、ワクチンの流通量が減少していたことに加え、全国的な麻しんの集団感染の発生による需

要の高まりのため、ワクチンの在庫が十分でなく、接種をしたくても接種できなかった背景が考えられます。

区では、平成 29 年度からは定期接種の対象年齢ではない 2 歳から 19 歳未満の接種希望者に、任意接種の一部助成を開始したことで、年度終了間際の駆け込み需要がなかったためとも推測されます。

## || 行動目標 2 事故の予防

「家庭内での事故予防対策をしている割合」をみると、乳幼児期は 9 割を超え、シニア期は策定時と比べて改善していました。また、小学生の「交通ルールを守っている割合」も改善していました。

東京都では、平成 26 年 10 月に乳幼児の転落・転倒に関するヒヤリ・ハット体験を聞くため、アンケート調査を行っています。子どもが乳幼児期に転落・転倒「した」「しそうになった」経験があると回答した保護者は 74% (2,513 人) でした。乳幼児期の転落・転倒の危険は身近に潜んでいます。今後も、家庭内での事故防止の取り組みが必要です。

## ウ 早期発見・早期治療

## (ア)「区民の行動目標」の判定と指標の評価

早期発見・  
早期治療

| 行動目標の判定 | 判定の定義 | 行動目標数 |
|---------|-------|-------|
| A       | 改善    | 0     |
| B       | 横ばい   | 1     |
| C       | 後退    | 1     |
| D       | 判定不能  | 0     |
| 合 計     |       | 2     |

## 改善傾向にある主な行動目標

- ・ ありませんでした。

## 後退傾向にある主な行動目標

- ・ 「かかりつけ医・歯科医・薬剤師をもつ」は C 判定でした。

| 区民の行動目標                                      | 指標                               | 対象      | 策定時   | 中間時   | 目標値           | 評価   |
|--|----------------------------------|---------|-------|-------|---------------|------|
| かかりつけ医・<br>歯科医・薬剤師を<br>もつ<br><br><b>判定 C</b> | かかりつけ医をも<br>つ人の割合                | 乳 幼 児 期 | 83.5% | 91.5% | 100%に<br>近づける | 改善   |
|  |                                  | 成 人 期   | 45.9% | 41.9% |               | 後退   |
|  |                                  | シ ニ ア 期 | 83.3% | 80.3% |               | 後退   |
|  | かかりつけ歯科<br>医をもつ人の割<br>合          | 乳 幼 児 期 | -     | 52.7% |               | 評価不能 |
|  |                                  | 成 人 期   | 63.3% | 59.4% |               | 後退   |
|  |                                  | シ ニ ア 期 | 81.0% | 72.0% |               | 後退   |
| 治療を継続する<br><br><b>判定 B</b>                   | (疾患ありの人)<br>治療・服薬を継続<br>している人の割合 | 成 人 期   | 42.9% | 41.2% | 増やす           | 後退   |
|  |                                  | シ ニ ア 期 | 73.9% | 83.7% |               | 改善   |

※ 網掛けの策定時数値は、策定後に行った区民健康意識調査によって得たもの

※ 行動目標「かかりつけ医・歯科医・薬剤師をもつ」は、策定時は「かかりつけ医・歯科医・薬局をもつ」であったが、中間時は平成 28 年の診療報酬改定により「かかりつけ薬剤師制度」が開始されたことに伴い変更。

## (イ) 判定と評価の考察

### 行動目標1 かかりつけ医・歯科医・薬剤師をもつ

「かかりつけ医をもつ人の割合」をみると、乳幼児期は改善していましたが、成人期・シニア期はともに後退していました。「かかりつけ歯科医をもつ人の割合」も同様に、成人期・シニア期はともに後退していました。乳幼児期は5割を超えています。

成人期・シニア期の「かかりつけ医をもつ人の割合」と「治療・服薬を継続している人の割合」はほぼ同じであることから、治療・服薬を継続するために医療機関に定期的に通い、診療を受けている人が多いと推察されます。自らの健康について気軽に相談ができ、病気の早期発見・早期治療につなげることができるため、日頃よりかかりつけ医をもつことが重要です。

健康日本21（第二次）では「健康づくりに関して身近で専門的な支援・相談が受けられる民間団体の活動拠点数の増加」が目標に掲げられており、国は平成24年度現在の7,134（参考値）から、平成34年度（2022年度）までに15,000の拠点の整備をめざしています。この活動拠点の一つに薬局が例示され、健康づくり支援等の機能の充実の取り組みが進められています。

### 行動目標2 治療を継続する

「(疾患ありの人) 治療・服薬を継続している人の割合」をみると、シニア期は改善していましたが、成人期は後退していました。生活習慣病などの疾患は、継続的な治療や服薬が重要です。自覚症状がなくても、治療を続けることが大切です。

## ④ 健康を支える環境をつくる

## ア 地域とのつながり

## (ア)「区民の行動目標」の判定と指標の評価

地域とのつながり



| 行動目標の判定 | 判定の定義 | 行動目標数 |
|---------|-------|-------|
| A       | 改善    | 0     |
| B       | 横ばい   | 1     |
| C       | 後退    | 0     |
| D       | 判定不能  | 0     |
| 合 計     |       | 1     |

## 改善傾向にある主な行動目標

- ・ ありませんでした。

## 後退傾向にある主な行動目標

- ・ ありませんでした。

| 区民の行動目標                        | 指標   | 対象          | 策定時              | 中間時   | 目標値   | 評価  |    |
|--------------------------------|--|-------------|------------------|-------|-------|-----|----|
| 自分の住む地域とつながりをもつ<br><b>判定 B</b> | な が り を も つ 人 の 割 合<br>自 分 の 住 む 地 域 と の つ な が り | あいさつをする     | 成 人 期<br>シ ニ ア 期 | 65.1% | 68.0% | 増やす | 改善 |
|                                |  | グループ活動に参加する | 成 人 期<br>シ ニ ア 期 | 34.9% | 38.9% |     | 改善 |
|                                |  | 地域の安全を見守る   | 成 人 期<br>シ ニ ア 期 | 10.1% | 9.4%  |     | 後退 |

※ 網掛けの策定時数値は、策定後に行った区民健康意識調査によって得たもの

## (イ) 判定と評価の考察

## || 行動目標1 自分の住む地域とつながりをもつ

「あいさつをする」と「グループ活動に参加する」は、改善していました。一方、「地域の安全を見守る」は後退していました。

自分の住む地域とのつながりにも、いろいろな形があり、行政等の支援だけでなく区民の方々が気遣いあい、困った時に助け合えるような地域社会づくりが求められています。

地域とのつながりをもち、良好な近隣関係を築くことは、会話が增えたり、活動的になったりするなど、良い健康状態を保つことにつながります。

## イ 健康づくり活動

### (ア)「区民の行動目標」の判定と指標の評価

健康づくり活動

| 行動目標の判定 | 判定の定義 | 行動目標数 |
|---------|-------|-------|
| A       | 改善    | 0     |
| B       | 横ばい   | 0     |
| C       | 後退    | 1     |
| D       | 判定不能  | 0     |
| 合 計     |       | 1     |

#### 改善傾向にある主な行動目標

- ・ ありませんでした。

#### 後退傾向にある主な行動目標

- ・ 「地域の活動に主体的に関わる」はC判定でした。



| 区民の行動目標                      | 指標                | 対象   | 策定時   | 中間時   | 目標値 | 評価 |
|------------------------------|-------------------|------|-------|-------|-----|----|
| 地域の活動に主体的に関わる<br><b>判定 C</b> | 地域の活動に主体的に関わる人の割合 | 成人期  | 28.7% | 23.1% | 増やす | 後退 |
|                              |                   | シニア期 | 35.3% | 32.7% |     | 後退 |

※ 網掛けの策定時数値は、策定後に行った区民健康意識調査によって得たもの

※ 行動目標「地域の活動に主体的に関わる」、指標「地域の活動に主体的に関わる人の割合」は、策定時は行動目標「健康づくりを目的とした活動に主体的に関わる」、指標「健康づくりを目的とした活動に主体的に関わる人の割合」であったが、中間時は行動目標の趣旨に合わせて変更

### (イ) 判定と評価の考察

#### 行動目標1 地域の活動に主体的に関わる

「地域の活動に主体的に関わる人の割合」は、成人期・シニア期ともに後退していました。

地域の活動に主体的に関わることは大切であり、地域のまちづくりの活性化につながるとともに、心身の健康増進や仲間づくりにつながる可能性もあります。小さなことから地域と関わり、参加していくことが大切です。



## (6) ライフステージ別にみた行動目標の評価と考察

## ①乳幼児期

## (ア)「区民の行動目標」の指標の評価

| 基本方針          | 分野            | 区民の行動目標               | 指標                   | 対象             | 策定時   | 中間時   | 目標値      | 評価           |
|---------------|---------------|-----------------------|----------------------|----------------|-------|-------|----------|--------------|
| ①健康意識を高める     |               | むし歯と歯周病についての知識を深める    | 3歳児う蝕有病者率            | 3歳児            | 15.4% | 10.5% | 12%以下    | 改善<br>(目標達成) |
|               | ②正しい生活習慣を実践する | 食生活<br>栄養・            | 朝食を毎日食べる・欠食しない       | 朝食を毎日食べている人の割合 | 乳幼児期  | 89.7% | 98.3%    | 100%に近づく     |
| 定期的に体重を量る     |               |                       | 定期的に体重を量る子どもの割合      | 乳幼児期           | 74.9% | 80.6% | 90%以上    | 改善           |
| 睡眠<br>休養・     |               | 十分な睡眠をとる              | 21時までに就寝している人の割合     | 乳幼児期           | 27.2% | 45.6% | 55%以上    | 改善           |
| ③自らの健康管理ができる  | 事故の予防<br>病気と  | 予防接種を受ける              | 定期接種接種率(麻しん風しん混合第2期) | 乳幼児期           | 92.0% | 91.2% | 100%に近づく | 後退           |
|               |               | 事故の予防                 | 家庭内での事故予防対策をしている割合   | 乳幼児期           | -     | 90.8% | 増やす      | 評価不能         |
|               | 早期治療<br>早期発見・ | かかりつけ医・<br>歯科医・薬剤師をもつ | かかりつけ医をもつ人の割合        | 乳幼児期           | 83.5% | 91.5% | 100%に近づく | 改善           |
|               |               |                       | かかりつけ歯科医をもつ人の割合      | 乳幼児期           | -     | 52.7% |          | 評価不能         |
| ④健康を支える環境をつくる |               | 未設定                   |                      |                |       |       |          |              |

※ 中間時の数値が目標値よりも良い場合は「改善(目標達成)」と表記している

8指標のうち、改善が5指標、横ばいが0指標、後退が1指標、評価不能が2指標でした。評価不能を除くと、6指標のうち5指標が改善傾向を示しており、乳幼児期は全体的に良い結果が出ていると確認できます。

| 指標 | 改善 | 横ばい | 後退 | 評価不能 |
|----|----|-----|----|------|
| 8  | 5  | 0   | 1  | 2    |

## (イ) 基本方針別の評価

### 基本方針 ①健康意識を高める

「むし歯と歯周病についての知識を深める」は改善していました。健康日本 21（第二次）では、「3歳児でう蝕がない者の割合が80%以上である都道府県の増加」が目標に掲げられており、平成21年から平成26年にかけて都道府県の増加が確認できることから、当該指標は日本全体で改善していると考えられます。

### 基本方針 ②正しい生活習慣を実践する

「栄養・食生活」と「休養・睡眠」はそれぞれ改善していました。「朝食を毎日食べる・欠食しない人の割合」をライフステージ別にみると、乳幼児期が最も高くなっており、保護者が朝食を欠かさないように配慮していることが推察されます。

### 基本方針 ③自らの健康管理ができる

「早期発見・早期治療」の「かかりつけ医をもつ人の割合」は改善しましたが、「病気と事故の予防」の「予防接種を受ける」は後退していました。「家庭内での事故予防対策をしている割合」は9割を超えました。乳幼児期の転落・転倒の危険は身近に潜んでいます。今後も、家庭内で事故防止の取り組みが必要です。

定期予防接種の数が増え、子どもの体調をみながら接種をしなくてはならず、予定通り受けられない場合も多々みられます。しかし、母子健康手帳や区から発信されている情報を把握し、かかりつけ医に相談して、接種することが大切です。

## ②学齢期・青年期

## (ア)「区民の行動目標」の指標の評価

| 基本方針              | 分野     | 区民の行動目標             | 指標                     | 対象                | 策定時        | 中間時   | 目標値       | 評価           |
|-------------------|--------|---------------------|------------------------|-------------------|------------|-------|-----------|--------------|
| ①健康意識を高める         |        | 適正体重を知る             | 適正体重を知っている人            | 青年期<br>高校・大学(未成年) | -          | 56.8% | 増やす       | 評価不能         |
|                   |        | むし歯と歯周病についての知識を深める  | 12歳児永久歯のう歯経験者率         | 12歳児              | 36.0%      | 18.4% | 22%以下     | 改善<br>(目標達成) |
| ②正しい生活習慣を実践する     | 栄養・食生活 | 朝食を毎日食べる・欠食しない      | 朝食を毎日食べている人の割合         | 小学生               | 90.0%      | 91.0% | 100%に近づける | 改善           |
|                   |        |                     |                        | 中学生               | 90.9%      | 86.0% |           | 後退           |
|                   |        |                     |                        | 青年期<br>高校・大学(未成年) | 66.4%      | 88.3% | 80%以上     | 改善<br>(目標達成) |
|                   |        |                     | 定期的に体重を量る              | 週1回以上体重を量る人の割合    | 学齢期<br>青年期 | 25.0% | 26.2%     | 50%以上        |
|                   | 運動     | 運動習慣をつける            | 運動やスポーツを習慣的にしている子どもの割合 | 小学生男子             | 61.8%      | 90.9% | 増加傾向<br>^ | 改善           |
|                   |        |                     |                        | 小学生女子             | 44.3%      | 89.3% |           | 改善           |
|                   | 休養・睡眠  | 十分な睡眠をとる            | 22時まで就寝している人の割合        | 小学生               | 41.2%      | 44.1% | 55%以上     | 改善           |
|                   | 飲酒     | 未成年、妊娠中・授乳中はお酒を飲まない | 過去にお酒を飲んだ経験のある割合       | 青年期<br>高校・大学(未成年) | 23.0%      | 7.9%  | 0%        | 改善           |
|                   | 喫煙     | たばこを吸わない            | 喫煙経験のある人の割合            | 青年期<br>高校・大学(未成年) | 2.7%       | 1.1%  | 0%        | 改善           |
|                   | 歯と口の健康 | 食後は歯みがきをする          | 食後は歯みがきをする(1日3回以上)     | 1日1回は丁寧に歯をみがく人の割合 | 小学生        | 15.9% | 16.5%     | 50%以上        |
| 中学生               |        |                     |                        |                   | 12.5%      | 14.5% | 改善        |              |
| 青年期<br>高校・大学(未成年) |        |                     |                        |                   | 79.3%      | 96.3% | 100%に近づける | 改善           |

| 基本方針          | 分野       | 区民の行動目標            | 指標                           | 対象                | 策定時   | 中間時   | 目標値           | 評価   |
|---------------|----------|--------------------|------------------------------|-------------------|-------|-------|---------------|------|
| ②正しい生活習慣を実践する | こころ      | 不安、悩み、ストレスにうまく対処する | 不安、悩み、ストレスにうまく対処できている人の割合    | 小学生               | -     | 45.1% | 増やす           | 評価不能 |
|               |          |                    |                              | 中学生               | -     | 36.3% |               | 評価不能 |
|               |          |                    |                              | 青年期<br>高校・大学(未成年) | -     | 68.1% |               | 評価不能 |
|               |          | 悩みを相談できる人をもつ       | 悩みを相談できる人がいる割合               | 小学生               | -     | 73.9% | 増やす           | 評価不能 |
|               |          |                    |                              | 中学生               | -     | 75.1% |               | 評価不能 |
|               |          |                    |                              | 青年期<br>高校・大学(未成年) | -     | 88.6% |               | 評価不能 |
| ③自らの健康管理ができる  | 病気と事故の予防 | 予防接種を受ける           | 定期接種<br>接種率<br>(二種混合(DT)第2期) | 学 齢 期<br>青 年 期    | 74.8% | 65.9% | 100%に<br>近づける | 後退   |
|               |          | 事故の予防              | 交通ルールを守っている割合                | 小 学 生             | 70.4% | 82.0% | 100%に<br>近づける | 改善   |
| ④健康を支える環境をつくる |          | 未設定                |                              |                   |       |       |               |      |

※ 中間時の数値が目標値よりも良い場合は「改善(目標達成)」と表記している

| 指標 | 改善 | 横ばい | 後退 | 評価不能 |
|----|----|-----|----|------|
| 22 | 13 | 0   | 2  | 7    |

22指標のうち、改善が13指標、横ばいが0指標、後退が2指標、評価不能が7指標でした。評価不能を除くと、15指標のうち13指標が改善傾向を示しており、乳幼児期同様、学齢期・青年期も全体的に良い結果が出ていると確認できます。

## (イ) 基本方針別の評価

### 基本方針 ①健康意識を高める

「むし歯と歯周病についての知識を深める」は改善していました。12歳児の永久歯のう歯経験者率をみると、策定時に36.0%であった割合が、中間時に18.4%となり、目標値の22%を下回る結果となっています。

青年期の「適正体重を知っている人」は56.8%であり、2人に1人以上の割合で適正体重を認識していることが確認できました。

### 基本方針 ②正しい生活習慣を実践する

「栄養・食生活」をみると、「朝食を毎日食べる・欠食しない」の青年期と小学生は改善していましたが、中学生は後退していました。

「運動」の「運動習慣をつける」、「休養・睡眠」の「十分な睡眠をとる」、「飲酒」の「過去にお酒を飲んだ経験のある割合」、「喫煙」の「たばこを吸わない」、「歯と口の健康」の「食後は歯みがきをする」はそれぞれ改善していました。

### 基本方針 ③自らの健康管理ができる

「病気と事故の予防」の「事故の予防」は改善していましたが、「予防接種を受ける」は後退していました。学齢期に接種する予防接種は、二種混合第2期や日本脳炎等と種類は少なくなりますが、接種時期には接種予診票が送付されますので、忘れずに受けることが大切です。

③成人期

(ア)「区民の行動目標」の指標の評価

| 基本方針               | 分野                     | 区民の行動目標          | 指標                             | 対象                            | 策定時               | 中間時    | 目標値          | 評価    |     |
|--------------------|------------------------|------------------|--------------------------------|-------------------------------|-------------------|--------|--------------|-------|-----|
| ①健康意識を高める          | 生活習慣病が大きな病気の原因となることを知る |                  | がんの原因となることを知っている               | 成人期                           | 90.7%             | 92.2%  | 増やす          | 改善    |     |
|                    |                        |                  | 脳卒中の原因となることを知っている              |                               | 83.9%             | 83.7%  |              | 横ばい   |     |
|                    |                        |                  | 心臓病の原因となることを知っている              |                               | 81.0%             | 77.0%  |              | 後退    |     |
|                    |                        |                  | 糖尿病の原因となることを知っている              |                               | 90.6%             | 90.9%  |              | 横ばい   |     |
|                    |                        |                  | COPDを知っている                     |                               | 17.9%             | 13.3%  |              | 後退    |     |
|                    | 適正体重を知る                | 適正体重を知っている人      | 成人期                            | 76.9%                         | 79.9%             | 増やす    | 改善           |       |     |
|                    | むし歯と歯周病についての知識を深める     | 40歳の歯周疾患有病者率     | 成人期                            | 37.7%                         | 34.0%             | 25%以下  | 改善           |       |     |
|                    |                        | 60歳での平均現在歯数      | 成人期                            | 25.15本                        | 26.34本            | 26本以上  | 改善<br>(目標達成) |       |     |
|                    | こころの病気に関心をもつ           | こころの病気に関心をもつ人の割合 | 成人期                            | 66.6%                         | 65.1%             | 増やす    | 後退           |       |     |
|                    | ②正しい生活習慣を実践する          | 栄養・食生活           | 朝食を毎日食べる・欠食しない                 | 朝食を毎日食べている人の割合                | 成人期               | 78.8%  | 71.2%        | 85%以上 | 後退  |
| 主食・主菜・副菜がそろった食事をとる |                        |                  |                                | バランスの良い食事を毎日2回以上とるようにしている人の割合 | 成人期               | 55.6%  | 54.5%        | 80%以上 | 後退  |
|                    |                        |                  |                                | 食事の塩分を減らす                     | 食品中の塩分を確認している人の割合 | 成人期    | 56.7%        | 65.1% | 増やす |
| 野菜の摂取量を増やす         |                        |                  |                                | 野菜を意識的に多く食べるようにしている人の割合       | 成人期               | 13.4%  | 14.2%        | 増やす   | 改善  |
| 定期的に体重を量る          |                        |                  |                                | 週1回以上体重を量る人の割合                | 成人期               | 52.8%  | 47.6%        | 75%以上 | 後退  |
| 運動                 |                        | 運動習慣をつける         | 運動習慣(1回30分、週2回、1年以上の運動)のある人の割合 | 成人期男性                         | 14.9%             | 27.6%  | 36%以上        | 改善    |     |
|                    |                        |                  |                                | 成人期女性                         | 12.5%             | 27.8%  | 33%以上        | 改善    |     |
|                    |                        | 日常生活で歩く習慣をつける    | 1日の平均歩数                        | 成人期男性                         | 7,416歩            | 7,332歩 | 9,000歩       | 横ばい   |     |
|                    |                        |                  |                                | 成人期女性                         | 7,301歩            | 6,427歩 | 8,500歩       | 後退    |     |
| 休養・睡眠              |                        | 十分な睡眠をとる         | 睡眠によって十分な休養が取れている人の割合          | 成人期                           | 63.7%             | 66.4%  | 増やす          | 改善    |     |

| 基本方針          | 分野     | 区民の行動目標                 | 指標                        | 対象            | 策定時         | 中間時   | 目標値       | 評価   |    |
|---------------|--------|-------------------------|---------------------------|---------------|-------------|-------|-----------|------|----|
| ②正しい生活習慣を実践する | 飲酒     | 未成年、妊娠中・授乳中はお酒を飲まない     | 妊娠中・授乳中にお酒を飲んだことのある割合     | 4か月児健診を受診した母親 | 妊娠中<br>0.6% | 1.4%  | 0%        | 後退   |    |
|               |        |                         |                           |               | 授乳中<br>8.1% | 2.5%  |           | 改善   |    |
|               |        | 飲酒の適量を知り、飲みすぎない         | 生活習慣病のリスクが高まる量を飲酒している人の割合 | 成人期男性         | 27.1%       | 39.0% | 20%以下     | 後退   |    |
|               |        |                         |                           | 成人期女性         | 24.5%       | 51.3% | 18%以下     | 後退   |    |
|               | 喫煙     | たばこを吸わない                | 妊娠中に喫煙していた人の割合            | 4か月児健診を受診した母親 | 1.4%        | 2.0%  | 0%        | 後退   |    |
|               |        | 禁煙に取り組む                 | 喫煙率                       | 成人期<br>シニア期   | 17.5%       | 15.7% | 12%以下     | 改善   |    |
|               |        | たばこの害(煙)から守る・周囲に煙を吸わせない | 1か月間に受動喫煙を経験したことのある人の割合   | 家庭            |             | 21.2% | 19.0%     | 減らす  | 改善 |
|               |        |                         |                           | 職場            |             | 43.1% | 37.0%     |      | 改善 |
|               |        |                         |                           | 学校            |             | 5.3%  | 4.2%      |      | 改善 |
|               |        |                         |                           | 飲食店           | 成人期         | 68.8% | 57.9%     |      | 改善 |
|               |        |                         |                           | 遊技場           | シニア期        | 53.1% | 37.6%     |      | 改善 |
|               |        |                         |                           | 行政機関          |             | 8.8%  | 6.0%      |      | 改善 |
|               |        |                         |                           | 医療機関          |             | 6.6%  | 5.0%      |      | 改善 |
|               |        |                         |                           | その他           |             | 35.5% | 30.1%     |      | 改善 |
|               | 歯と口の健康 | 歯や歯肉を観察する               | 週1回以上、子どもの歯を観察する人の割合      | 3歳児健診を受診した保護者 | 82.1%       | 91.1% | 100%に近づける | 改善   |    |
|               |        | 食後は歯みがきをする              | 歯間清掃用具を使用している人の割合         | 成人期           | 42.0%       | 42.5% | 60%以上     | 横ばい  |    |
|               |        | よくかんで食べる                | しっかりかんで食べている人の割合          | 成人期           | 39.4%       | 40.2% | 60%以上     | 改善   |    |
|               | こころ    | 不安、悩み、ストレスにうまく対処する      | 不安、悩み、ストレスにうまく対処できている人の割合 | 成人期           | 69.8%       | 74.9% | 増やす       | 改善   |    |
|               |        | 悩みを相談できる人をもつ            | 悩みを相談できる人がいる割合            | 成人期           | -           | 81.0% | 増やす       | 評価不能 |    |

| 基本方針         | 分野         | 区民の行動目標           | 指標                       | 対象             | 策定時      | 中間時            | 目標値            | 評価             |    |
|--------------|------------|-------------------|--------------------------|----------------|----------|----------------|----------------|----------------|----|
| ③自らの健康管理ができる | 定期的な健康チェック | 健診・歯科検診・がん検診を受ける  | 定期的に健診・歯科検診・がん検診を受ける人の割合 | 健康診査受診率        | 国保加入者    | 45.1%          | 48.0%          | 特定健康診査等実施計画による | 改善 |
|              |            |                   |                          |                | 成人期前期高齢者 | 73.7%          | 76.0%          |                | 改善 |
|              |            |                   |                          | 歯科検診受診者数       | 成人歯科検診   | 3,535人         | 3,499人         |                | 後退 |
|              |            |                   |                          | 歯科検診受診率        | 成人期前期高齢者 | 38.8%          | 45.2%          |                | 改善 |
|              |            |                   |                          | がん検診(胃がん)受診者数  | 成人期シニア期  | 6,467人(3.2%)   | 4,655人(2.9%)   |                | 後退 |
|              |            |                   |                          | がん検診(肺がん)受診者数  | 成人期シニア期  | 5,858人(2.7%)   | 4,949人(2.7%)   | 増やす            | 後退 |
|              |            |                   |                          | がん検診(大腸がん)受診者数 | 成人期シニア期  | 76,123人(36.2%) | 81,499人(40.7%) |                | 改善 |
|              |            |                   |                          | がん検診(子宮がん)受診者数 | 成人期シニア期  | 10,763人(14.8%) | 10,007人(12.7%) |                | 後退 |
|              |            |                   |                          | がん検診(乳がん)受診者数  | 成人期シニア期  | 7,852人(14.0%)  | 7,103人(12.6%)  |                | 後退 |
|              | 早期発見・早期治療  | かかりつけ医・歯科医・薬剤師をもつ | かかりつけ医をもつ人の割合            | 成人期            | 45.9%    | 41.9%          | 100%に近づける      | 後退             |    |
|              |            |                   | かかりつけ歯科医をもつ人の割合          | 成人期            | 63.3%    | 59.4%          |                | 後退             |    |
|              |            | 治療を継続する           | (疾患ありの人)治療・服薬を継続している人の割合 | 成人期            | 42.9%    | 41.2%          | 増やす            | 後退             |    |



| 基本方針          | 分野       | 区民の行動目標         | 指標                   | 対象          | 策定時         | 中間時   | 目標値   | 評価  | 基本方針 |
|---------------|----------|-----------------|----------------------|-------------|-------------|-------|-------|-----|------|
| ④健康を支える環境をつくる | 地域とのつながり | 自分の住む地域とつながりをもつ | 自分の住む地域とのつながりをもつ人の割合 | あいさつをする     | 成人期<br>シニア期 | 65.1% | 68.0% | 増やす | 改善   |
|               |          |                 |                      | グループ活動に参加する | 成人期<br>シニア期 | 34.9% | 38.9% |     | 改善   |
|               |          |                 |                      | 地域の安全を見守る   | 成人期<br>シニア期 | 10.1% | 9.4%  |     | 後退   |
|               | 健康づくり活動  | 地域の活動に主体的に関わる   | 地域の活動に主体的に関わる人の割合    | 成人期         | 28.7%       | 23.1% | 増やす   | 後退  |      |

- ※ 網掛けの策定時数値は、策定後に行った区民健康意識調査によって得たもの
- ※ 中間時の数値が目標値よりも良い場合は「改善(目標達成)」と表記している

| 指標 | 改善 | 横ばい | 後退 | 評価不能 |
|----|----|-----|----|------|
| 54 | 28 | 4   | 21 | 1    |

54 指標のうち、改善が 28 指標、横ばいが 4 指標、後退が 21 指標、評価不能が 1 指標でした。「運動」、「喫煙」などの行動目標は改善の指標が多くなっています。一方、「健診・歯科検診・がん検診を受ける」、「かかりつけ医・歯科医・薬剤師をもつ」など健康管理の行動目標は後退していました。

## (イ) 基本方針別の評価

### 基本方針 ①健康意識を高める

「生活習慣病が大きな病気の原因となることを知る」をみると、「がんの原因となることを知っている」は改善していました。それ以外の指標は横ばい、又は後退していました。

「適正体重を知る」、「むし歯と歯周病についての知識を深める」の「40歳の歯周疾患有病者率」と「60歳での平均現在歯数」はそれぞれ改善していました。

一方、「こころの病気に関心をもつ」は後退していました。

### 基本方針 ②正しい生活習慣を実践する

「栄養・食生活」をみると、「食事の塩分を減らす」と「野菜の摂取量を増やす」はそれぞれ改善していました。一方、「朝食を毎日食べる・欠食しない」、「主食・主菜・副菜がそろった食事をとる」、「定期的に体重を量る」はそれぞれ後退していました。

「運動」をみると、「運動習慣をつける」は成人期の男女ともに改善していました。一方、「日常生活で歩く習慣をつける」の成人期男性は横ばい、成人期女性は後退していました。シニア期女性を除き、区民の歩数は国よりも低くなっていることから、歩く習慣化につながる取り組みが期待されます。

「休養・睡眠」の「十分な睡眠をとる」は改善していました。

「飲酒」をみると、「未成年、妊娠中・授乳中はお酒を飲まない」の授乳中の母親は改善していましたが、妊娠中の母親は後退していました。「飲酒の適量を知り、飲みすぎない」は成人期男性・成人期女性ともに後退していました。

「喫煙」をみると、「禁煙に取り組む」は改善していましたが、「たばこを吸わない」の「妊娠中に喫煙していた人の割合」は後退していました。「たばこの害（煙）から守る・周囲に煙を吸わせない」は、全ての場所で改善していました。

飲酒・喫煙ともに妊娠中の女性で課題がみられました。生まれてくる子どもの健康を守るためにも、妊婦は、禁酒、禁煙することが重要です。

「歯と口の健康」をみると、「歯や歯肉を観察する」、「よくかんで食べる」は改善していましたが、「食後は歯みがきをする」は横ばいでした。

「こころ」をみると、「不安、悩み、ストレスにうまく対処する」は改善していました。性別や年代に関わらず、医療機関等専門機関や健康福祉センターなどの相談窓口の情報を得ることが重要です。

**基本方針 ③自らの健康管理ができる**

「定期的な健康チェック」をみると、成人期・前期高齢者の「健康診査受診率」と「歯科検診受診率」、国保加入者の「健康診査受診率」はそれぞれ改善していました。一方、成人期の「歯科検診受診者数」と、大腸がんを除く全ての「がん検診受診者数」は後退していました。がんの早期発見のため、検診を通して自らの健康状態を確認することが大切です。

「早期発見・早期治療」をみると、「かかりつけ医・歯科医・薬剤師をもつ」と「治療を継続する」はそれぞれ後退していました。

**基本方針 ④健康を支える環境をつくる**

「地域とのつながり」をみると、「自分の住む地域とつながりをもつ」の「あいさつをする」と「グループ活動に参加する」はそれぞれ改善していましたが、「地域の安全を見守る」は後退していました。

「健康づくり活動」の「地域の活動に主体的に関わる」は後退していました。

地域とのつながりは、自らの健康状態を良好に保つために重要です。性別や年代に関わらず、地域との接点をもつことが必要です。

④シニア期（一部成人期と重複）

（ア）「区民の行動目標」の指標の評価

| 基本方針          | 分野        | 区民の行動目標                     | 指標                             | 対象          | 策定時    | 中間時    | 目標値    | 評価  |    |
|---------------|-----------|-----------------------------|--------------------------------|-------------|--------|--------|--------|-----|----|
| ②正しい生活習慣を実践する | ①健康意識を高める | 適正体重を知る                     | 適正体重を知っている人                    | シニア期        | 83.9%  | 81.6%  | 増やす    | 後退  |    |
|               | 栄養・食生活    | 主食・主菜・副菜がそろった食事をとる          | バランスの良い食事を毎日2回以上とるようにしている人の割合  | シニア期        | 73.2%  | 79.1%  | 80%以上  | 改善  |    |
|               |           | 食事の塩分を減らす                   | 食品中の塩分を確認している人の割合              | シニア期        | 68.7%  | 78.4%  | 増やす    | 改善  |    |
|               |           | 野菜の摂取量を増やす                  | 野菜を意識的に多く食べるようにしている人の割合        | シニア期        | 20.6%  | 24.0%  |        | 改善  |    |
|               |           | 定期的に体重を量る                   | 週1回以上体重を量る人の割合                 | シニア期        | 49.2%  | 48.7%  | 65%以上  | 横ばい |    |
|               | 運動        | 運動習慣をつける                    | 運動習慣(1回30分、週2回、1年以上の運動)のある人の割合 | シニア期男性      | 25.2%  | 50.6%  | 58%以上  | 改善  |    |
|               |           |                             |                                | シニア期女性      | 25.3%  | 47.1%  | 48%以上  | 改善  |    |
|               |           | 日常生活で歩く習慣をつける               | 1日の平均歩数                        | シニア期男性      | 5,392歩 | 5,886歩 | 7,000歩 | 改善  |    |
|               |           |                             |                                | シニア期女性      | 5,843歩 | 4,936歩 | 6,000歩 | 後退  |    |
|               | 休養・睡眠     | 十分な睡眠をとる                    | 睡眠によって十分な休養が取れている人の割合          | シニア期        | 84.3%  | 81.4%  | 増やす    | 後退  |    |
|               | 喫煙        | 禁煙に取り組む                     | 喫煙率                            | 成人期<br>シニア期 | 17.5%  | 15.7%  | 12%以下  | 改善  |    |
|               |           | たばこの害(煙)から守る・<br>周囲に煙を吸わせない | 1か月に受動喫煙を経験したことがある人の割合         | 家庭          | 成人期    | 21.2%  | 19.0%  | 減らす | 改善 |
|               |           |                             |                                | 職場          | シニア期   | 43.1%  | 37.0%  |     | 改善 |
|               |           |                             |                                | 学校          | 成人期    | 5.3%   | 4.2%   |     | 改善 |
|               |           |                             |                                | 飲食店         | シニア期   | 68.8%  | 57.9%  |     | 改善 |
|               |           |                             |                                | 遊技場         | 成人期    | 53.1%  | 37.6%  |     | 改善 |
|               |           |                             |                                | 行政機関        | シニア期   | 8.8%   | 6.0%   |     | 改善 |
|               |           |                             |                                | 医療機関        | 成人期    | 6.6%   | 5.0%   |     | 改善 |
|               | その他       |                             |                                | シニア期        | 35.5%  | 30.1%  | 改善     |     |    |

| 基本方針          | 分野         | 区民の行動目標            | 指標                        | 対象              | 策定時      | 中間時                | 目標値            | 評価                        |       |
|---------------|------------|--------------------|---------------------------|-----------------|----------|--------------------|----------------|---------------------------|-------|
| ②正しい生活習慣を実践する | 歯と口の健康     | 食後は歯みがきをする         | 1日1回は丁寧に歯をみがく人の割合         | シニア期            | 87.6%    | 88.6%              | 100%に近づける      | 改善                        |       |
|               |            | よくかんで食べる           | しっかりかんで食べている人の割合          | シニア期<br>(前期高齢者) | 53.0%    | 51.6%              | 80%以上          | 後退                        |       |
|               | こころ        | 不安、悩み、ストレスにうまく対処する | 不安、悩み、ストレスにうまく対処できている人の割合 | シニア期            | 79.9%    | 80.7%              | 増やす            | 改善                        |       |
|               |            | 悩みを相談できる人をもつ       | 悩みを相談できる人がいる割合            | シニア期            | -        | 73.4%              |                | 評価不能                      |       |
| ③自らの健康管理ができる  | 定期的な健康チェック | 健診・歯科検診・がん検診を受ける   | 定期的に健診・歯科検診・がん検診を受ける人の割合  | 健康診査受診率         | 国保加入者    | 45.1%              | 48.0%          | 特定健康診査等実施計画による<br><br>増やす | 改善    |
|               |            |                    |                           |                 | 成人期前期高齢者 | 73.7%              | 76.0%          |                           | 改善    |
|               |            |                    |                           | 歯科検診受診者数        | 成人歯科検診   | 3,535人             | 3,499人         |                           | 後退    |
|               |            |                    |                           | 歯科検診受診率         | 成人期前期高齢者 | 38.8%              | 45.2%          |                           | 改善    |
|               |            |                    |                           | がん検診(胃がん)受診者数   | 成人期シニア期  | 6,467人(3.2%)       | 4,655人(2.9%)   |                           | 後退    |
|               |            |                    |                           | がん検診(肺がん)受診者数   | 成人期シニア期  | 5,858人(2.7%)       | 4,949人(2.7%)   |                           | 後退    |
|               |            |                    |                           | がん検診(大腸がん)受診者数  | 成人期シニア期  | 76,123人(36.2%)     | 81,499人(40.7%) |                           | 改善    |
|               |            |                    |                           | がん検診(子宮がん)受診者数  | 成人期シニア期  | 10,763人(14.8%)     | 10,007人(12.7%) |                           | 後退    |
|               |            |                    |                           | がん検診(乳がん)受診者数   | 成人期シニア期  | 7,852人(14.0%)      | 7,103人(12.6%)  |                           | 後退    |
|               |            |                    |                           | 病気と事故の予防        | 事故の予防    | 家庭内での事故予防対策をしている割合 | シニア期           |                           | 60.2% |

| 基本方針          | 分野           | 区民の行動目標                   | 指標                               | 対象              | 策定時         | 中間時   | 目標値           | 評価  |    |
|---------------|--------------|---------------------------|----------------------------------|-----------------|-------------|-------|---------------|-----|----|
| ③自らの健康管理ができる  | 早期発見・早期治療    | かかりつけ医・<br>歯科医・薬剤師<br>をもつ | かかりつけ医をもつ<br>人の割合                | シニア期            | 83.3%       | 80.3% | 100%に<br>近づける | 後退  |    |
|               |              |                           | かかりつけ歯科医を<br>もつ人の割合              | シニア期            | 81.0%       | 72.0% |               | 後退  |    |
|               |              | 治療を継続する                   | (疾患ありの人)<br>治療・服薬を継続し<br>ている人の割合 | シニア期            | 73.9%       | 83.7% | 増やす           | 改善  |    |
| ④健康を支える環境をつくる | つながり<br>地域との | 自分の住む地域と<br>つながりをもつ       | 自分の住む地域との<br>つながり<br>をもつ人の割合     | あいさつを<br>する     | 成人期<br>シニア期 | 65.1% | 68.0%         | 増やす | 改善 |
|               |              |                           |                                  | グループ活動に<br>参加する | 成人期<br>シニア期 | 34.9% | 38.9%         |     | 改善 |
|               |              |                           |                                  | 地域の安全<br>を見守る   | 成人期<br>シニア期 | 10.1% | 9.4%          |     | 後退 |
|               | 活動<br>健康づくり  | 地域の活動に<br>主体的に関わる         | 地域の活動に主体的<br>に関わる人の割合            | シニア期            | 35.3%       | 32.7% | 増やす           | 後退  |    |

※ 網掛けの策定時数値は、策定後に行った区民健康意識調査によって得たもの

| 指標 | 改善 | 横ばい | 後退 | 評価不能 |
|----|----|-----|----|------|
| 40 | 25 | 1   | 13 | 1    |

40 指標のうち、改善が 25 指標、横ばいが 1 指標、後退が 13 指標、評価不能が 1 指標でした。成人期同様、「健診・歯科検診・がん検診を受ける」、「かかりつけ医・歯科医・薬剤師をもつ」など健康管理の行動目標が後退していました。また、成人期と比べ、「栄養・食生活」などの分野は改善しましたが、「適正体重を知る」、「十分な睡眠をとる」などの行動目標は後退しました。

## (イ) 基本方針別の評価

### 基本方針 ①健康意識を高める

「適正体重を知る」は後退していました。

### 基本方針 ②正しい生活習慣を実践する

「栄養・食生活」をみると、「主食・主菜・副菜がそろった食事をとる」、「食事の塩分を減らす」、「野菜の摂取量を増やす」はそれぞれ改善していました。一方、「定期的に体重を量る」は横ばいでした。

「運動」をみると、「運動習慣をつける」と「日常生活で歩く習慣をつける」の男性はそれぞれ改善していました。「日常生活で歩く習慣をつける」の女性は後退していました。

「休養・睡眠」の「十分な睡眠をとる」は後退していました。不眠は、眠気、倦怠感、抑うつなど身体的又は精神的な症状につながります。

「歯と口の健康」をみると、「食後は歯みがきをする」は改善していましたが、「よくかんで食べる」は後退していました。

「こころ」をみると、「不安、悩み、ストレスにうまく対処する」が改善していました。

### 基本方針 ③自らの健康管理ができる

「定期的な健康チェック」をみると、成人期・前期高齢者の「健康診査受診率」と「歯科検診受診率」、国保加入者の「健康診査受診率」はそれぞれ改善していました。一方、成人期の「歯科検診受診者数」と、大腸がんを除く全ての「がん検診受診者数」は後退していました。がんの早期発見のため、検診を通して自らの健康状態を確認することが大切です。

「病気と事故の予防」の「事故の予防」は改善していました。

「早期発見・早期治療」の「治療を継続する」は改善していましたが、「かかりつけ医・歯科医・薬剤師をもつ」は後退しています。

### 基本方針 ④健康を支える環境をつくる

「地域とのつながり」の「自分の住む地域とのつながりをもつ人の割合」で「あいさつをする」、「グループ活動に参加する」は改善していましたが、「地域の安全を見守る」は後退していました。

「健康づくり活動」の「地域の活動に主体的に関わる」は後退していました。

## 8 総評

### (1) 区民の行動目標の判定一覧

| 基本方針          | 分野         | 区民の行動目標                 | 判定 |
|---------------|------------|-------------------------|----|
| ①健康意識を高める     |            | 生活習慣病が大きな病気の原因となることを知る  | C  |
|               |            | 適正体重を知る                 | B  |
|               |            | むし歯と歯周病についての知識を深める      | A  |
|               |            | こころの病気に関心をもつ            | C  |
| ②正しい生活習慣を実践する | 栄養・食生活     | 朝食を毎日食べる・欠食しない          | B  |
|               |            | 主食・主菜・副菜がそろった食事をとる      | B  |
|               |            | 食事の塩分を減らす               | A  |
|               |            | 野菜の摂取量を増やす              | A  |
|               |            | 定期的に体重を量る               | B  |
|               | 運動         | 運動習慣をつける                | A  |
|               |            | 日常生活で歩く習慣をつける           | C  |
|               | 休養・睡眠      | 十分な睡眠をとる                | A  |
|               | 飲酒         | 未成年、妊娠中・授乳中はお酒を飲まない     | B  |
|               |            | 飲酒の適量を知り、飲みすぎない         | C  |
|               | 喫煙         | たばこを吸わない                | B  |
|               |            | 禁煙に取り組む                 | A  |
|               |            | たばこの害（煙）から守る・周囲に煙を吸わせない | A  |
|               | 歯と口の健康     | 歯や歯肉を観察する               | A  |
|               |            | 食後は歯みがきをする              | A  |
|               |            | よくかんで食べる                | B  |
|               | こころ        | 不安、悩み、ストレスにうまく対処する      | A  |
|               |            | 悩みを相談できる人をもつ            | D  |
| ③自らの健康管理ができる  | 定期的な健康チェック | 健診・歯科検診・がん検診を受ける        | C  |
|               | 病気と事故の予防   | 予防接種を受ける                | C  |
|               |            | 事故の予防                   | A  |
|               | 早期発見・早期治療  | かかりつけ医・歯科医・薬剤師をもつ       | C  |
| 治療を継続する       |            | B                       |    |
| ④健康を支える環境をつくる | 地域とのつながり   | 自分の住む地域とのつながりをもつ        | B  |
|               | 健康づくり活動    | 地域の活動に主体的に関わる           | C  |

| 区民の行動目標 | A 判定 | B 判定 | C 判定 | D 判定 |
|---------|------|------|------|------|
| 29      | 11   | 9    | 8    | 1    |



## (2) 総評

29の行動目標のうち、A判定が11、B判定が9、C判定が8となりました。なお、基本方針の②「正しい生活習慣を実践する」の「悩みを相談できる人をもつ」は、今回の調査からデータ収集を開始したデータのためD判定としました。

区民の行動目標をライフステージ別にみると、以下のことが分かりました。

### ① 乳幼児期

---

乳幼児期は、いたばし健康プランにおいて食事、睡眠などの正しい生活リズムを身につけることが重点課題とされています。今回の調査結果をみると、基本方針の①「健康意識を高める」や基本方針の②の「正しい生活習慣を実践する」に改善がみられ、保護者が子どものために、健康についての知識を得て、規則正しい生活を心がけていると考えられます。また、基本方針の③「自らの健康管理ができる」の行動目標「かかりつけ医・歯科医・薬剤師をもつ」も改善しています。

一方、基本方針の③「自らの健康管理ができる」における行動目標「予防接種を受ける」の指標である麻疹風疹混合第2期の「定期接種接種率」は、策定時の92.0%から中間時（平成28年度）は91.2%に後退していました。予防接種の重要性を理解し、忘れずに接種することが重要です。

### ② 学齢期・青年期

---

学齢期・青年期は、いたばし健康プランにおいて健康的な生活習慣を確立し、自ら実践できるようになることが重点課題とされています。今回の調査結果をみると、基本方針の①「健康意識を高める」の行動目標「むし歯と歯周病についての知識を深める」や基本方針の②の「正しい生活習慣を実践する」の分野「運動」、「休養・睡眠」などは改善がみられましたが、中学生の朝食摂取率には課題がみられました。小学生や中学生の食事は保護者の食生活と密接に結びついています。日頃より健全な食生活を意識し、実践していくことが重要です。

### ③ 成人期

---

成人期は、生活習慣病予防に向けた健康管理の重要性を認識し、実践していくことが重点課題です。今回の調査結果をみると、基本方針の②の「正しい生活習慣を実践する」の分野「運動」、「喫煙」、「歯と口の健康」などで改善していますが、基本方針の③「自らの健康管理ができる」の行動目標「健診・歯科検診・がん検診を受ける」、「かかりつけ医・歯科医・薬剤師をもつ」や基本方針の④「健康を支える

環境をつくる」の行動目標「地域の活動に主体的に関わる」などは後退していました。健康管理の重要性を意識し、健（検）診を必ず受診するとともに、地域の活動に積極的に参加することが重要です。

#### ④ シニア期

シニア期は、認知症予防や介護予防に積極的に取り組み、できる限り心身ともに自立した生活を維持することが重要課題です。今回の調査結果をみると、成人期と比べて基本方針の②の「正しい生活習慣を実践する」の分野「栄養・食生活」などで改善がみられました。

一方、成人期と同様に、基本方針の③「自らの健康管理ができる」の行動目標「健診・歯科検診・がん検診を受ける」、「かかりつけ医・歯科医・薬剤師をもつ」や基本方針の④「健康を支える環境をつくる」の行動目標「地域の活動に主体的に関わる」などは後退していました。

乳幼児期と学齢期・青年期は、概ね改善傾向を示していました。特に、日常的な生活習慣（食事・運動・睡眠）に関わる目標で、前回よりも良い結果が出た点は一定の成果と言えます。一方、成人期とシニア期は、健康管理に関わる目標で課題がみられました。自らの健康を維持・増進するためにも、重点的な取り組みが必要です。

全体の結果を総括すると、正しい生活習慣の実践に関わる項目は改善した目標が多くみられました。しかしながら、自らの健康に対する関心や健康管理に関わる項目では後退した目標が目立ちました。正しい生活習慣の実践に加え、日頃から心身の健康意識を高め、予防接種や健康診断、がん検診を通じて早期発見・早期治療につなげることが大切です。

現行計画を策定して5年目を迎える今、改めて重点課題を抽出し、区民の健康づくりをより一層推進していく必要があります。