第2期富谷市健康推進計画(案)

はじめに (最終案にて掲載予定)

目 次

第1章 計画の策定にあたって	1
1 計画策定の趣旨	2
2 計画の位置づけ	4
3 計画の期間	5
4 計画の策定体制	5
第2章 富谷市の現状と課題	6
1 統計データからみる現状	······7
2 住民健康意識アンケート調査結果からみる現状	44
3 これまでの目標達成状況	65
4 取り組みの実施状況と、統計データやアンケート調査から見えてき	きたこと 68
5 課題の整理	82
第3章 計画の構成	87
1 基本理念	88
2 施策の体系	89
第4章 施策の展開	93
基本目標 健康寿命の延伸	94
重点取組 高血糖対策に取り組みます	95
基本方針1 生活習慣病の発症と重症化予防に取り組みます	98
基本方針2 人や社会とのつながりを持ち、心身ともに健康に暮らする	
る環境づくりにとりくみます	109
基本方針3 ライフステージに合わせた健康づくりに取り組みます …	
目標指標一覧	
第5章 計画の推進	
1 計画の進行管理・評価	
資料編	125

第1章 計画の策定にあたって

1 計画策定の趣旨

(1) 計画策定の背景

我が国では、時代とともに変遷する人口構造や疾病構造、健康の概念に対応する国民の健康増進の取り組みとして、昭和53年より「国民健康づくり対策」が展開されてきました。現代は、超高齢社会に突入していることから、介護や医療などの需要がさらに増大しています。一方で、社会保障制度を支える若い世代の人口は急速に減少しているため、一人あたりの経済的負担がより一層増しています。今後、団塊ジュニア世代が高齢期に突入することや、人生100年時代の到来により、さらなる少子高齢化の進行が見込まれているため、健康増進や疾病の発症・重症化の予防、医療費の適正化に取り組むことが急務となっています。

国では、平成25年3月から、「全ての国民が共に支えあい、健やかで心豊かに生活できる活力ある社会の実現」を目指し、「第4次国民健康づくり対策(健康日本21第二次)」として11年間(平成25年~令和5年)にわたり取り組んできました。

この 11 年の間も, 国民の健康を取り巻く状況が変化したことに加え, 令和2年1月以降, 新型コロナウイルス感染症が蔓延し, 人々の健康や生活に大きな影響がありました。

こうした状況の変化を受け、「全ての国民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現」を目指し、「健康日本 21 (第三次)」(令和 6 年~令和 17 年)が新たに策定されました。

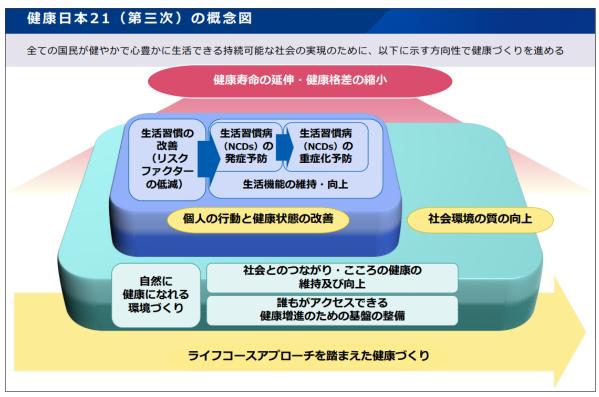
宮城県では、平成25年3月に「第2次みやぎ健康プラン21」を策定し、東日本大震災からの復興も踏まえ、「ソーシャルキャピタルの再構築」を基本方針に掲げ、各種健康づくり施策を展開してきました。最終評価では、健康寿命の延伸がみられた一方、肥満やメタボリックシンドローム、生活習慣に関わる指標は「変わらない」または「悪化」という結果になりました。この結果を踏まえ、令和5年3月に「第3次みやぎ健康プラン21」が策定され、「県民一人ひとりが生きがいを持ち、充実した人生を健やかに安心して暮らせる健康みやぎの実現」を基本理念とし、①健康寿命の延伸、②健康格差の縮小、③予防対策の充実、④連携と協働による、誰一人取り残さない、より実効性のある健康づくりの展開を目指し、今後12年間(令和6年~令和17年)の健康づくり施策に対する方針が示されました。

富谷市では、平成 29 年3月に「富谷市健康推進計画」を策定し、「あらゆる世代が元気に暮らす健康自慢のまちづくり」を基本理念、「健康寿命の延伸」を基本目標とし、①健康状態を把握し、健康を維持しましょう、②健康を支える地域環境を整えましょう、③生涯を通じて、社会参加ができるこころとからだの健康づくりをしましょう、④ライフステージに対応した健康づくりをしましょう、の4つを柱とし、健康づくりに取り組んできました。この計画が終了することに加え、国の「健康日本 21 (第三次)」、宮城県の「第3次みやぎ 21 健康プラン」にて、健康づくりの指針が新たに示されたことから、富谷市においても新しい健康推進計画として本計画を策定します。

(2) 国の健康日本21(第三次)における主な見直し点

国の「健康日本 21 (第三次)」では,全ての国民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現」を目指し,「健康寿命の延伸・健康格差の縮小」,「個人の行動と健康状態の改善」,「社会環境の質の向上」,「ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり」の4つの方向性が示されています。

この計画の根底には、「ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり」が位置付けられており、人の生涯を経時的・連続的にとらえて一貫性のある健康づくりを行うこととされています。また、自然に健康になれる環境づくり、社会とのつながり・こころの健康の維持及び向上、誰もがアクセスできる健康増進のための基盤の整備などの「社会環境の質の向上」とともに、生活習慣の改善に基づく生活習慣病の発症・重症化の予防などの「個人の行動と健康状態の改善」を行い、「健康寿命の延伸・健康格差の縮小」を目指すものとされています。



資料:厚生労働省「健康日本21(第三次)の概要」

2 計画の位置づけ

本計画は,健康増進法第8条第2項に基づく計画であり,「健康日本 21(第三次)」の地方計画に位置づけられ,宮城県の「第3次みやぎ 21 健康プラン」にも考慮した計画となっています。

また「富谷市総合計画」におけるまちづくりの将来像・基本理念である「住みたくなるまち日本一~100 年ひとが増え続けるまち 村から町へ 町から市へ~」の実現に向けた具体的な行動指針について取りまとめた計画となります。

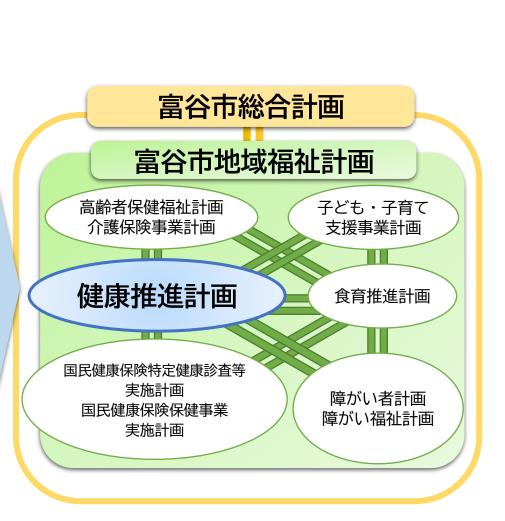
このため、本計画は「富谷市総合計画」との整合性を図るとともに、富谷市が策定している地域福祉計画、国民健康保険特定健康診査等実施計画・国民健康保険保健事業実施計画、高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画、子ども・子育て支援事業計画、食育推進計画などの関連計画との整合性を図ります。

健康日本21 (第三次)

玉

県

第3次みやぎ1健康プラン



3 計画の期間

本計画は、令和7年度から令和18年度までの12年間を計画の期間とします。計画の改訂については、計画の最終年度である令和18年度に行うこととしますが、計画途中であっても、社会情勢や法整備の状況などに応じて、柔軟に計画の見直しを行います。

なお、令和12年度には中間評価を行い、計画の進歩状況を確認します。

	令	令	令	令	令	令	令	令	令	令	令	令	令
	和	和	和	和	和	和	和	和	和	和	和	和	和
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
	年	年	年	年	年	年	年	年	年	年	年	年	年
	度	度	度	度	度	度	度	度	度	度	度	度	度
総合計画	~R7	'年度)										
地域福祉計画	R 3年	E度~R	8年度										
健康推進計画		R 7	'年度	₹~R	.18 年	度							
(県)第3次みやぎ 21 健康プラン	R 6	年度~ I	~R17	7 年度									
(国)健康日本 21 (第三次)	R 6	年度^ I	~R17	生度									
食育推進計画	H29 £	拝度∼R	8年										
国民健康保険特定健 康診査等実施計画	R 64	年度~	R11 £	丰度									
国民健康保険保健事 業実施計画	R 6 ²	軍度~	R11 f	丰度									

4 計画の策定体制

本計画の策定にあたっては、市民・有識者・関係機関の参加による「富谷市健康づくり推 進協議会」と庁内関係組織で構成される「富谷市健康づくり推進ネットワーク会議」にて、 富谷市の健康課題の抽出・目標の設定や具体的な施策の協議を行い、策定しました。

また,市民の健康に対する意識,健康状態,生活習慣,健康づくりに関する本市への要望等について把握するため,「令和5年度 住民健康意識アンケート調査」を実施し,本計画策定の基礎資料としました。

なお、本市の働き世代の健康状態を把握するため、「健康づくりの推進に向けた包括的連携に関する覚書」を締結している全国健康保険協会宮城支部よりデータを提供していただきました。

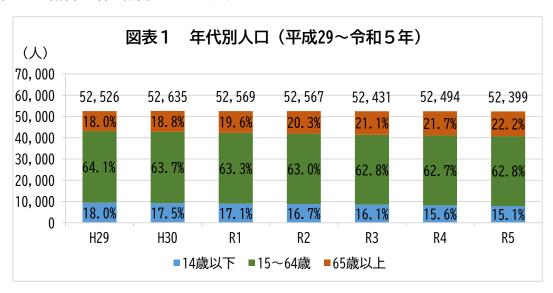
第2章 富谷市の現状と課題

1 統計データからみる現状

(1) 人口

① 人口の推移

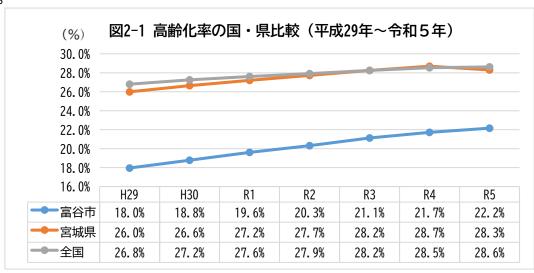
本市の人口は、平成 29 年以降横ばい傾向にあります。年代別人口の推移をみると、 65 歳以上の割合が増加傾向にあります。



出典:総務省「住民基本台帳(各年1月1日時点)」

② 高齢化率の推移

本市の高齢化率をみると、国・宮城県よりは低いものの、平成29年から令和5年にかけての65歳以上人口の伸び率は国・宮城県よりも顕著に高く、急速に高齢化が進行しています。



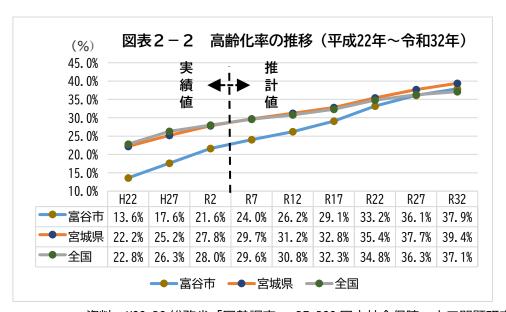
65 歳以上人口の伸び率	富谷市	宮城県	全国
(H29/R5)	23. 1%	8.4%	4. 7%

※伸び率の計算方法 (「R5 年度 65 歳以上の人口」-「H29 年度 65 歳以上の人口」) ÷ 「H29 年度 65 歳以上の人口」×100

出典:総務省「住民基本台帳(各年1月1日時点)」

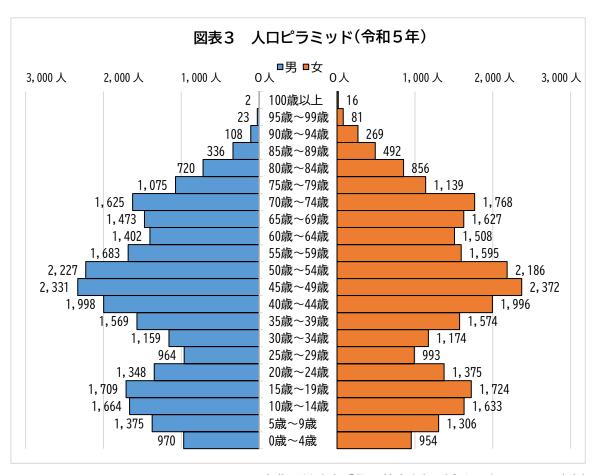
参考

本市の高齢化率をみると、平成22年から令和2年にかけて、国・宮城県より低い値で推移してきました。しかし、令和7年度以降の高齢化率(推計値)をみると、徐々に国・宮城県の高齢化率に近づいており、令和27年以降、国と同程度となる見込みです。



資料: H22-R2 総務省「国勢調査」, R7-R32 国立社会保障・人口問題研究所 「日本の地域別将来推計人口(令和5(2023)年推計)」

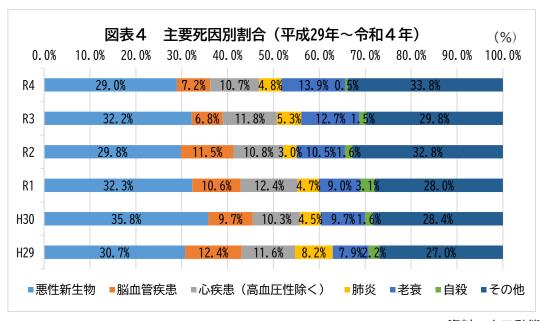
人口ピラミッドをみると、男女ともに 45~54 歳代、次いで 10~19 歳代、65~74 歳にボリュームがあり、つりがね型からつぼ型への移行期にあると考えられます。



出典:総務省「住民基本台帳(令和5年1月1日時点)」

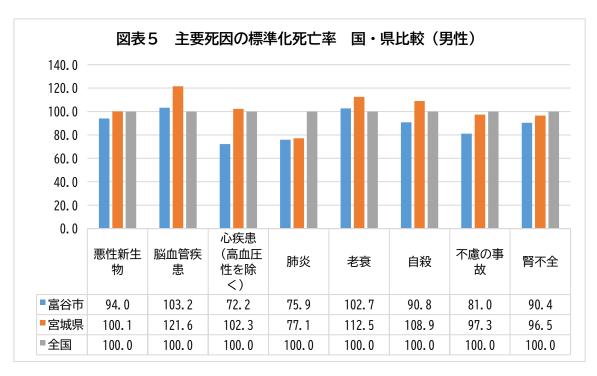
(2) 死亡の状況

本市の死因別死亡率をみると、悪性新生物が最も高く、次いで、年度により、老衰、 心疾患、または脳血管疾患が多くなっています。

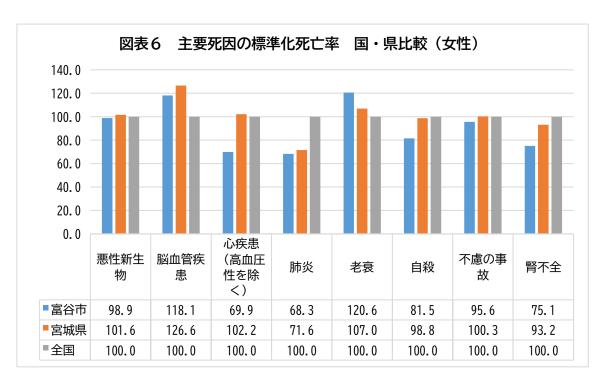


資料:人口動態統計

標準化死亡比について国と比較すると、本市は男女ともに脳血管疾患と老衰が国の基準を 上回っています。宮城県と比較すると、女性の老衰は県の基準を上回っていますが、それ以 外の死因は本市の方が男女とも低くなっています。



出典:厚生労働省「人口動態保健所・市区町村別統計(平成30年~令和4年)」

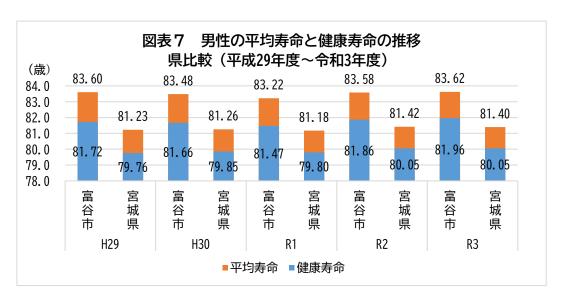


出典:厚生労働省「人口動態保健所・市区町村別統計(平成30年~令和4年)」

(3) 平均寿命・健康寿命・不健康な期間

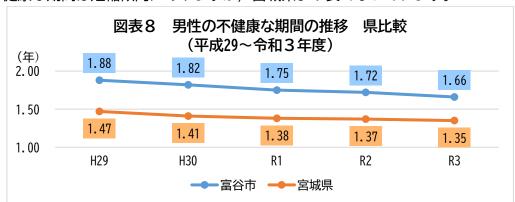
① 男性の平均寿命・健康寿命・不健康な期間

本市の男性の平均寿命・健康寿命をみると、どちらもほぼ横ばいで経過し、宮城県より も長くなっています。



出典:宮城県保健福祉部健康推進課食育・栄養班「データからみたみやぎの健康」

不健康な期間は短縮傾向にありますが、宮城県より長くなっています。

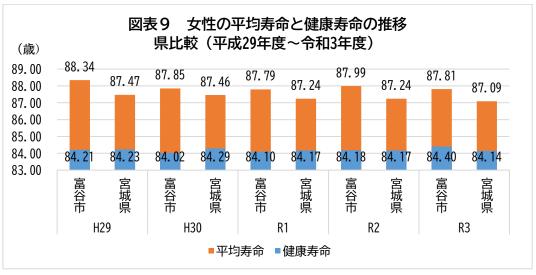


出典:宮城県保健福祉部健康推進課食育・栄養班「データからみたみやぎの健康」

参考:「平均寿命」・「健康寿命」・「不健康な期間」とは					
平均寿命	0歳における「平均余命(あと何年生きられるか)」のこと				
健康寿命	生存期間を「健康な状態」と「不健康な状態」で分けたときに、「健 康な状態」で生活することが期待される平均期間を表す指標				
不健康な期間	「不健康な状態」で生活することが予測される期間を表す指標				

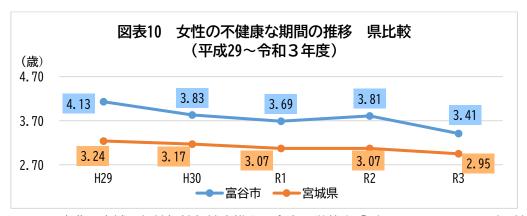
② 女性の平均寿命・健康寿命・不健康な期間

本市の女性の平均寿命と健康寿命はほぼ横ばいとなっています。平均寿命は宮城県よりも長くなっていますが、健康寿命は宮城県とほぼ同様となっています。



出典:宮城県保健福祉部健康推進課食育・栄養班「データからみたみやぎの健康」

不健康な期間は短縮傾向にありますが、宮城県より長くなっています。



出典:宮城県保健福祉部健康推進課食育・栄養班「データからみたみやぎの健康」

参考:健康寿命の算出について

本計画では「データからみたみやぎの健康」に示された健康寿命を採用しています。

●算出方法

厚生労働省科学研究班による「健康寿命の算定プログラム」を用いて,「日常生活動作が自立 している期間の平均」を、人口、死亡数、介護保険の要介護認定者数を使用して算出。

●算出に使用したデータ

項目	出典	
日本人人口 (性別・5歳階級別)	住民基本台帳1月1日現在	R2, R3, R4
死亡数 (性別・5歳階級別)	人口動態統計 都道府県編 死亡第1表(04 宮城県)	R2, R3, R4
全国の人口	住民基本台帳1月1日現在	R3
全国の死亡数	人口動態調査	R3
簡易生命表の 生存数と定常人口	簡易生命表	R3
要介護2~5認定者数	介護保険事業報告(月報)1月分	R3

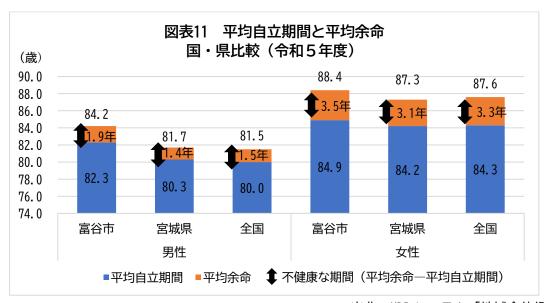
出典:宮城県保健福祉部健康推進課食育・栄養班「データからみたみやぎの健康」

参考: 国保データベース (KDB) システムでみる平均自立期間の国・宮城県比較

健康寿命は集団の健康状態を表す健康指標の1つですが、市町村では人口規模が小さいため、国・県・市町村の「健康寿命」を同じ手法で算出することが困難です。

11~12 ページでは本市と宮城県の健康寿命を掲載しましたが、国と比較するために、参考として、KDBシステムにて算出している、「平均自立期間」を健康寿命ととらえ、「平均自立期間」と比較可能な「平均余命」を平均寿命とし、掲載します。

令和5年度の平均余命と平均自立期間,不健康な期間(平均余命—平均自立期間=不健康な期間)は、男女ともに、いずれも国・宮城県より長くなっています。



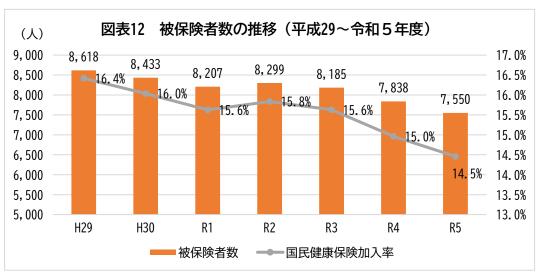
出典: KDB システム「地域全体像の把握」

(4) 医療費・患者の状況

① 富谷市国民健康保険における医療費について

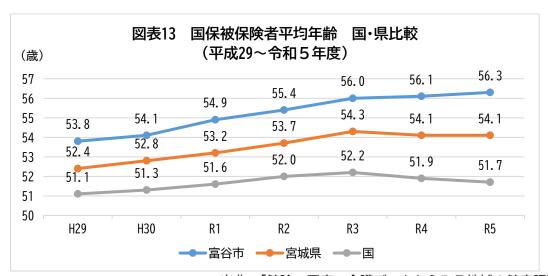
被保険者の状況

令和5年度において国民健康保険に加入している人の割合は市民のうち14.5%で,年々減少傾向にあります。



出典: KDB システム「地域全体像の把握」

国民健康保険被保険者の平均年齢は年々上昇しています。また、本市では退職後に国保に加入する市民が多く、いずれの年度においても、平均年齢が国・宮城県よりも高くなっています。

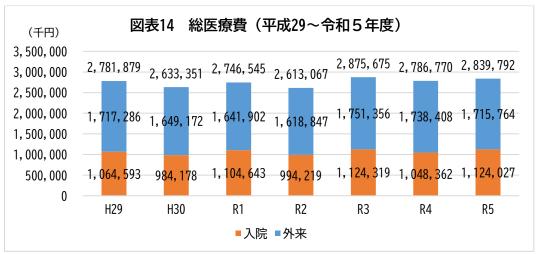


出典:「健診・医療・介護データからみる地域の健康課題」

医療費の状況

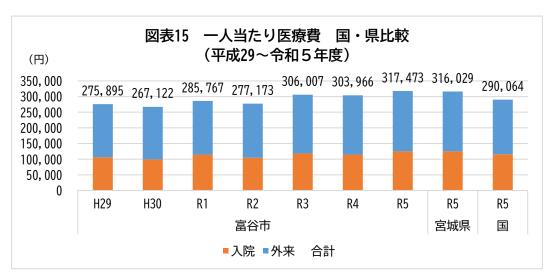
総医療費と一人当たり医療費

国民健康保険の医療費をみると、被保険者数は減少していますが、総医療費は横ばいとなっています。



出典: KDB システム「疾病別医療費分析 大分類(各年度累計)」 ※各年度 4 月~3 月診療分の状況

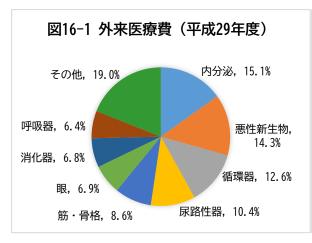
一人当たり医療費は、新型コロナウイルス感染症の影響を受け、令和2年度は一時的に低くなっていますが、全体としては増加傾向となっています。特に令和5年度は、入院及び外来医療費ともに、国・宮城県よりも高くなっています。



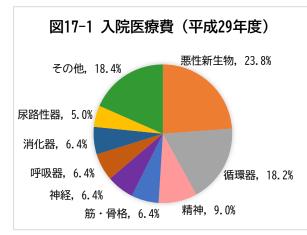
出典: KDB システム「疾病別医療費分析 大分類(各年度累計)」 ※各年度4月~3月診療分の状況

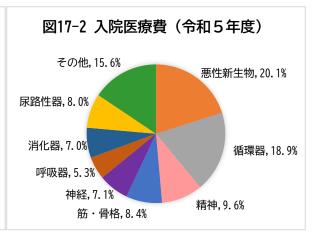
大分類別外来・入院医療費

医療費の内訳を外来・入院別の大分類でみると、令和5年度外来医療費においては、悪性新生物、内分泌疾患(糖尿病や脂質異常症等)や循環器疾患(高血圧、心疾患)が多くなっており、平成29年度と令和5年度を比較すると、悪性新生物の医療費の割合が伸びています。また、入院医療費においては、平成29年度及び令和5年度で悪性新生物、循環器疾患が多くなっています。









出典: KDB システム「疾病別医療費分析_大分類(各年度累計)」 ※各年度4月~3月診療分の状況

細小分類別外来・入院医療費点数(最大医療費資源疾病別名による)

令和5年度の外来医療費点数は、上位4位までが平成29年度と変わらず、糖尿病、慢性腎臓病(平成29年度では慢性腎不全)(透析あり)、高血圧症、脂質異常症となっています。 また、新たに、乳がん、糖尿病網膜症が10位以内に入っています。

【図表 18 細小分類別外来医療費点数 平成 29 年度・令和5年度比較】

	平成 29 年度	令和5年度
1位	糖尿病	糖尿病
2位	慢性腎不全(透析あり)	慢性腎臓病(透析あり)
3位	高血圧症	高血圧症
4位	脂質異常症	脂質異常症
5位	関節疾患	肺がん
6位	肺がん	関節疾患
7位	不整脈	不整脈
8位	緑内障	緑内障
9位	前立腺がん	乳がん
10 位	骨粗しょう症	糖尿病網膜症

出典: KDB システム「医療費分析(1)細小分類」

令和5年度の入院費点数は、平成29年度と同様、統合失調症と不整脈が上位3位までに入っており、慢性腎臓病(透析あり)は令和5年度では1位となっています。がんについてみると、平成29年度は肺がん、大腸がんが10位以内に入っていたのに対し、令和5年度では大腸がん、肺がん、腎臓がんとなっています。

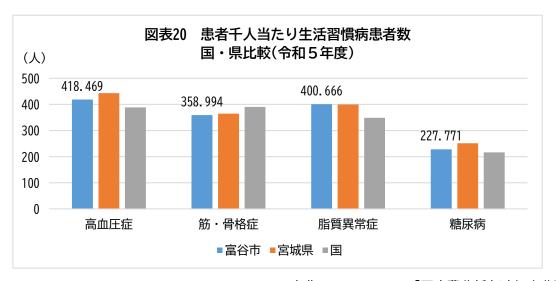
【図表 19 細小分類別入院医療費点数 平成 29 年度・令和5年度比較】

	平成 29 年度	令和5年度
1位	統合失調症	慢性腎臓病(透析あり)
2位	狭心症	統合失調症
3位	不整脈	不整脈
4位	肺がん	大腸がん
5位	脳梗塞	関節疾患
6位	関節疾患	狭心症
7位	慢性腎不全(透析あり)	肺がん
8位	大腸がん	脳梗塞
9位	骨折	腎臓がん
10 位	パーキンソン病	骨折

出典: KDB システム「医療費分析(1)細小分類」

患者千人当たり生活習慣病患者数

令和5年度の患者千人当たり生活習慣病患者数では、高血圧症の患者が最も多く、脂質異常症、筋・骨格、糖尿病と続いています。国・宮城県と比較すると、高血圧症、脂質異常症、糖尿病については国よりも患者数が多くなっています。また、筋・骨格症と脂質異常症は宮城県と同じ程度となっていますが、高血圧症と糖尿病は宮城県よりも低くなっています。

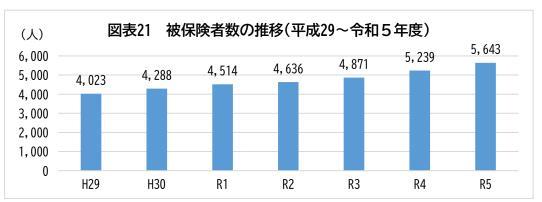


出典: KDB システム「医療費分析(1)細小分類」

② 後期高齢者医療制度(主に75歳以上)における医療費について

被保険者の状況

高齢化の進行に伴い、被保険者数が年々増加しています。

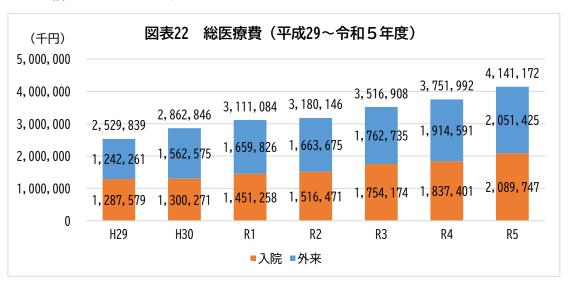


出典: KDB システム「地域全体像の把握」

医療費の状況

総医療費と一人当たり医療費

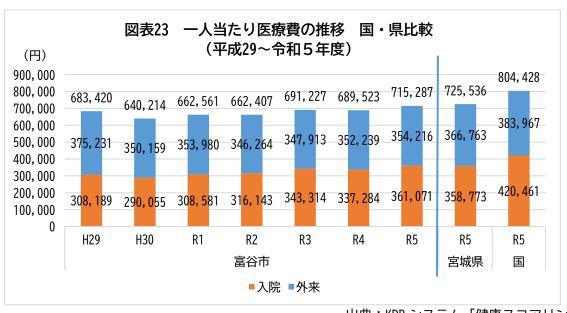
被保険者数の増加により総医療費も年々増えており、平成29年度と令和5年度を比較すると1.64倍となっています。



出典: KDB システム「疾病別医療費分析_大分類(各年度累計)」

※各年度 4 月~3 月診療分の状況

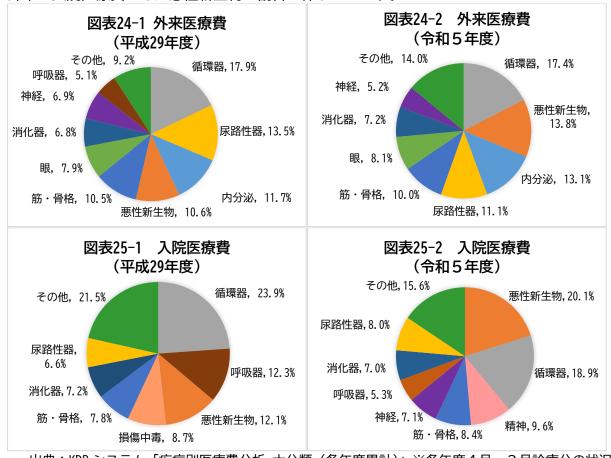
一人当たり医療費をみると、令和2年度以降、徐々に増加しています。令和5年度の一人 当たり医療費を国・宮城県と比較すると、本市が最も低くなっています。



出典: KDB システム「健康スコアリング」

大分類別外来・入院医療費

医療費の内訳を外来・入院別の大分類でみると、令和5年度外来医療費においては、循環器疾患、悪性新生物、内分泌疾患が多くなっています。令和5年度の入院医療費については、悪性新生物、循環器疾患、精神疾患が多くなっています。平成29年度と比較すると、外来・入院医療費ともに悪性新生物の割合が伸びています。



出典: KDB システム「疾病別医療費分析_大分類(各年度累計)」※各年度4月~3月診療分の状況

細小分類別外来・入院医療費点数(最大医療費資源疾病別名による)

平成 29 年度・令和 5 年度の外来医療費点数ともに 1 位・ 2 位を糖尿病・慢性腎臓病(平成 29 年度では慢性腎不全)(透析あり)が占めています。

【図表 26 細小分類別外来医療費点数 平成 29 年度・令和5年度比較】

	平成 29 年度	令和5年度
1位	慢性腎不全(透析あり)	糖尿病
2位	糖尿病	慢性腎臓病(透析あり)
3位	高血圧症	不整脈
4位	前立腺がん	高血圧症
5位	不整脈	関節疾患
6位	関節疾患	前立腺がん
7位	骨粗しょう症	脂質異常症
8位	脂質異常症	肺がん
9位	緑内障	骨粗しょう症
10 位	気管支喘息	緑内障

資料: KDB システム「医療費分析(1)細小分類」

令和5年度の入院医療費点数をみると、平成29年度と同様、1位は骨折となっており、 2位から4位までは循環器の疾患となっています。

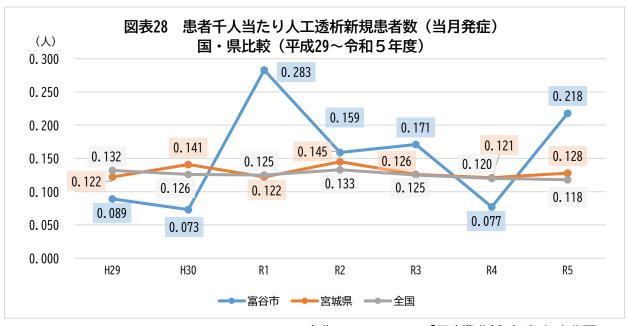
【図表 27 細小分類別入院医療費点数 平成 29 年度・令和5年度比較】

	平成 29 年度	令和5年度
1位	骨折	骨折
2位	肺炎	心臓弁膜症
3位	脳梗塞	不整脈
4位	慢性腎不全(透析あり)	脳梗塞
5位	心臓弁膜症	関節疾患
6位	関節疾患	肺炎
7位	狭心症	慢性腎臓病(透析あり)
8位	不整脈	大動脈瘤
9位	胃がん	大腸がん
10 位	肺がん	骨粗しょう症

出典: KDB システム「医療費分析(1)細小分類」

③ 本市の国民健康保険における人工透析の状況

本市の患者千人当たり人工透析患者数の推移をみると、年度によりばらつきがみられるものの、令和元年から令和3年度の間、令和5年度において国・宮城県より高くなっています。



出典: KDB システム「医療費分析(1)細小分類」

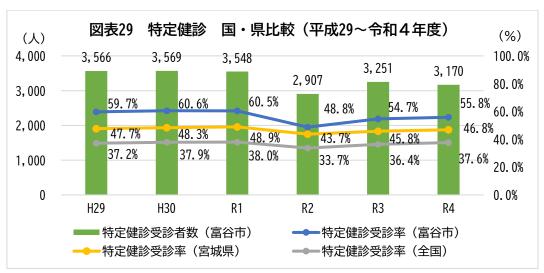
(5) 各種健(検)診の状況

① 特定健康診査

富谷市国民健康保険の状況

特定健康診査受診率

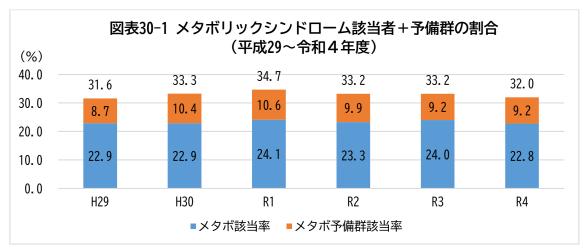
富谷市国民健康保険の特定健康診査(以下,「特定健診」と記載)の受診率をみると,平成29年度から令和元年度にかけて横ばいでしたが,令和2年度では新型コロナウイルス感染症の流行に伴い,受診率が急激に低下しました。令和3年度より受診率が回復しつつあり,令和4年度では55.8%となっています。また,各年とも国・宮城県より高くなっています。



出典:厚生労働省「特定健康診査・保健指導法定報告」

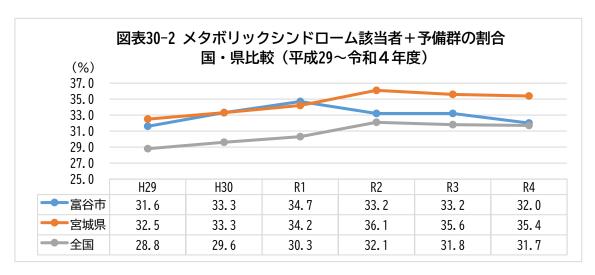
メタボリックシンドロームと特定健診有所見率などの状況

メタボリックシンドローム該当者および予備群該当者の割合は, 31~35%の幅で推移しています。



出典:厚生労働省「特定健康診査・保健指導法定報告」

国と比較すると、各年ともに本市の方が高くなっています。メタボリックシンドローム の該当率が令和4年度全国ワースト3位の宮城県と比較すると、平成29~令和元年度では 同程度の割合となっていましたが、令和2年度以降は宮城県を下回り、令和4年度は国と 同程度にまで低くなっています。

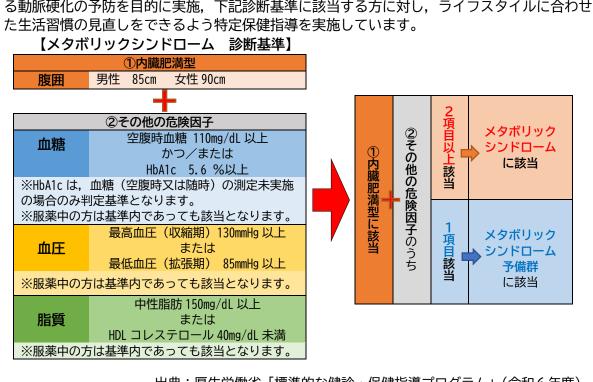


出典:厚生労働省「特定健康診査・保健指導法定報告」



メタボリックシンドロームは,「内臓肥満」に加えて,「高血圧」,「高血糖」,「脂質代謝異 常」が組み合わさり、心臓病や脳卒中などのリスクが高い状態を示しています。

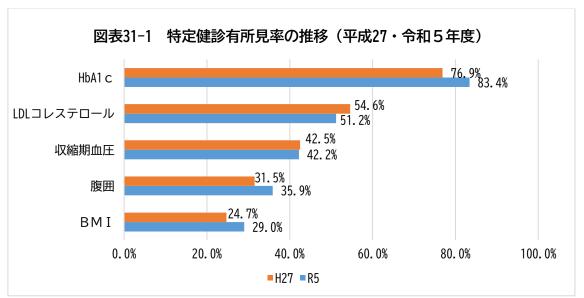
特定健診は、メタボリックシンドロームの判定基準を設け、メタボリックシンドロームによ る動脈硬化の予防を目的に実施、下記診断基準に該当する方に対し、ライフスタイルに合わせ



出典:厚生労働省「標準的な健診・保健指導プログラム」(令和6年度)

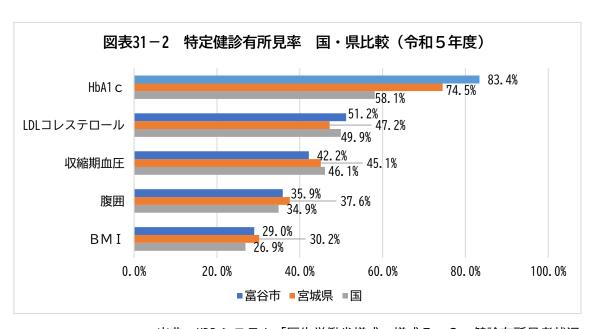
有所見率

本市の特定健診有所見率をみると、平成27年度・令和5年度ともに、HbA1cが最も高く、次いで、LDLコレステロール、収縮期血圧、腹囲、BMIの順に高くなっています。また、HbA1c、腹囲、BMIは令和5年度の方が高くなっています。



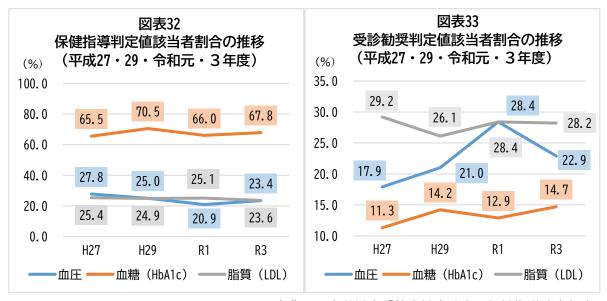
出典: KDB システム「厚生労働省様式 様式5-2 健診有所見者状況」

令和5年度の有所見率を国・宮城県と比較すると、本市の有所見率で最も高い HbA1c の値が国・宮城県よりもさらに高い値となっています。



出典: KDB システム「厚生労働省様式 様式5-2 健診有所見者状況」

保健指導判定及び受診勧奨判定に該当する者の推移をみると、血糖(HbA1c)の保健指導判定値及び受診勧奨判定値が徐々に増加傾向にあります。

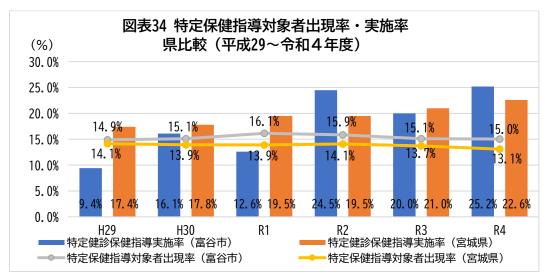


出典:厚生労働省「特定健康診査・保健指導法定報告」

血圧・血糖(HbA1c)・脂質(LDL コレステロール)の判定値

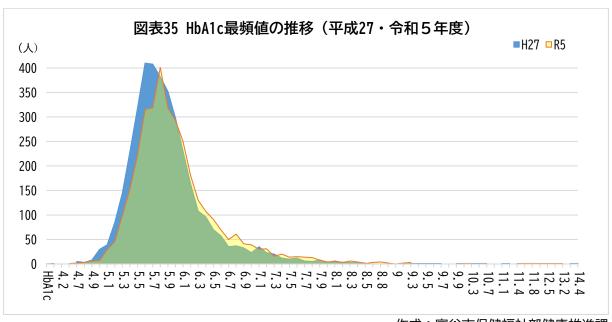
基準範囲		保健指導判定値 (C 判定)	受診勧奨判定値 (D 判定)
血圧	収縮期 129mmHg 以下かつ拡張期 84mmHg 以下	収縮期 130mmHg 以上 139mmHg 以下かつ拡張期 89mmHg 以下又は拡張期 85mmHg 以上89mmHg 以下かつ収縮期 139mmHg 以下	収縮期 140mmHg 以上又は拡張期 90mmHg 以上
血糖 (HbA1c)	5.5%以下	5.6~6.4%	6.5%以上
脂質 (LDL コレステロール)	119mg/dl 以下	120~139mg/dl	140mg/dl 以上

本市の特定健診保健指導対象者の出現率をみると、ほぼ横ばいで推移していますが、いずれの年度も宮城県よりも高くなっています。また、特定保健指導実施率は平成29~令和元年度は10.0%前後で推移していましたが、令和2年度以降は20%台になり、令和4年度では25.2%となっています。



出典:厚生労働省「特定健康診査・保健指導法定報告」

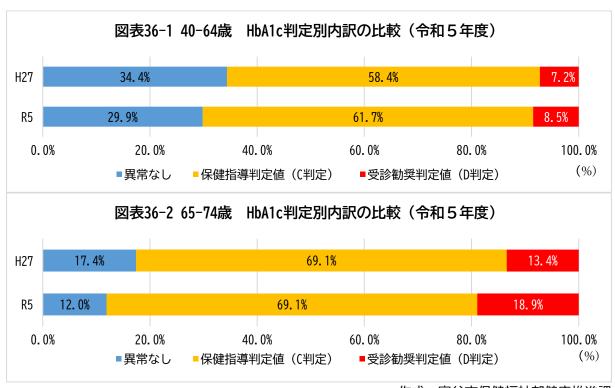
血糖(HbA1c)の最頻値(最も人数が多かった値)についてみると平成27年度はHbA1c5.6%で最大人数となっておりましたが、令和5年度はHbA1c5.8%へ上昇しており、さらにHbA1c6.0%以上の方が平成27年度より増えています。



作成:富谷市保健福祉部健康推進課

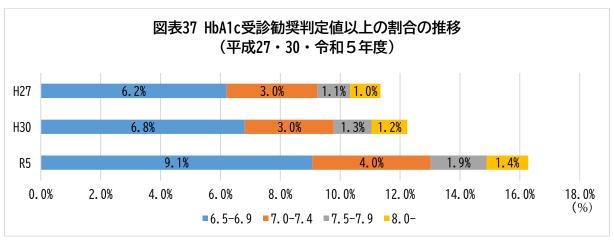
令和5年度の血糖(HbA1c)を年代別にみると、生活改善が必要な「保健指導判定値」は、40~64歳では61.7%、65~74歳では69.1%と、全体の6~7割を占めています。医療機関の受診が必要な「受診勧奨判定値」は、40~64歳では8.5%であるのに対し、65~74歳では18.9%と高くなっています。

平成 27 年度と比較すると,40~64 歳,65~74 歳のいずれも悪化傾向であり,重症化・合併症予防のために積極的介入が必要です。



作成:富谷市保健福祉部健康推進課

40~74歳の血糖(HbA1c)の受診勧奨判定値(6.5%以上)の割合の推移をみると,平成27年度は11.3%でしたが,令和5年には16.4%と増加しています。また,血糖コントロール不良の指標とされる8.0%以上の割合は,平成27年度で1.0%となっていたのに対し,令和5年度には1.4%となっており,普段の生活の中で血糖値のコントロールができていない方が増加しています。

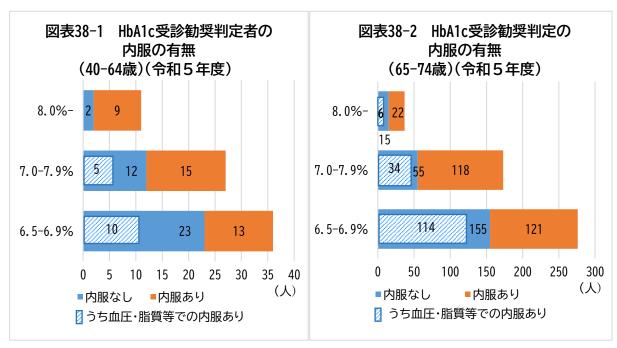


作成:富谷市保健福祉部健康推進課

血糖(HbA1c)の受診勧奨判定値(6.5%以上)の人を内服の有無別でみると,40~64歳では血糖の治療に関する内服がないの方の割合が約半数となっており、血圧・脂質等での内服もないことから、医療機関への確実な受診勧奨を実施していく必要があります。

65~74 歳においては,血糖の治療のために内服している方は増加しているものの,血糖値が高い状態の方が多くなっています。また,血糖の治療に関する内服をしていない人でも,血圧や脂質等他の生活習慣病の治療に関する内服をしている方が多くなっています。

高血糖に対する治療が必要な方が、医療機関で内服などの治療を受けることや、生活習慣の改善を図ることを目的とした保健指導を受けることができるよう、医療機関との連携を図り、糖尿病の重症化予防に取り組む必要があります。

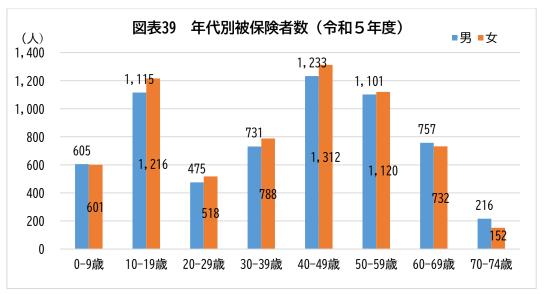


作成:富谷市保健福祉部健康推進課

全国健康保険協会(宮城支部)の状況

被保険者の状況

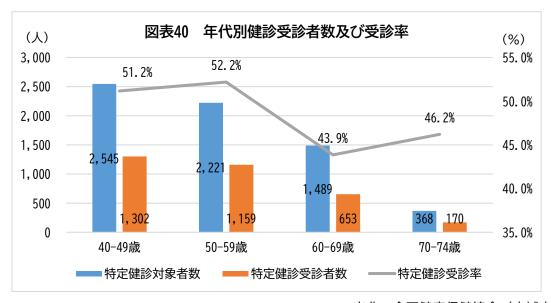
令和5年度の全国健康保険協会(宮城支部)被保険者数は40歳代が最も多く,平均年齢は男性37.99歳,女性37.47歳となっています。



出典:全国健康保健協会(宮城支部)

健診受診率

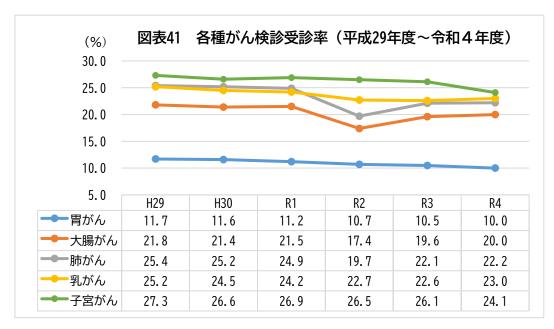
年代別健診受診率は50-59歳で最も高く,52.2%となっています。



出典:全国健康保健協会(宮城支部)

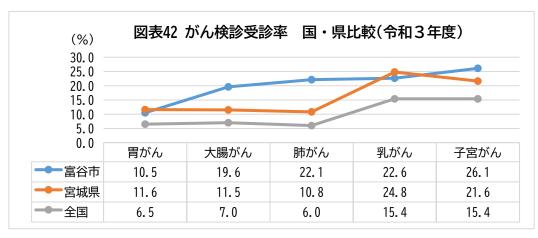
② がん検診

本市の各種がん検診についてみると、胃がん検診の受診率は年々低下しており、令和4年度では10.0%となっています。他の検診においても、新型コロナウイルス感染症の流行に伴い、令和2年度に受診率が下がり、その後横ばい傾向であり、令和4年度時点の受診率は20%台に留まっています。



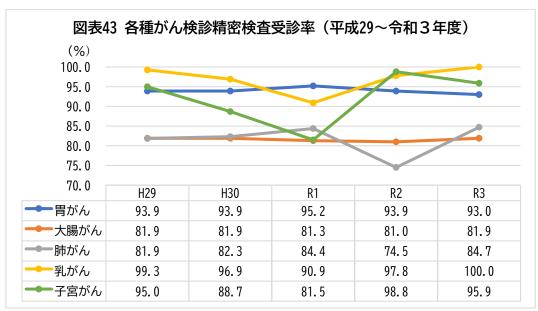
作成:富谷市保健福祉部健康推進課

国と比較すると、いずれの検診も本市の受診率が高くなっています。宮城県と比較すると、胃がんと乳がんは本市が低く、その他の検診は本市が高くなっています。



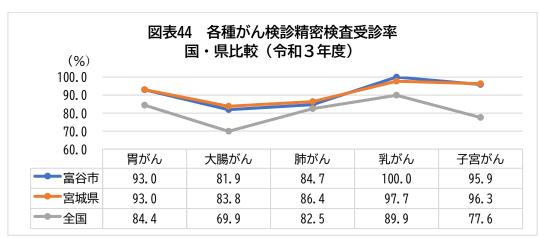
出典:富谷市保健福祉部健康推進課、厚生労働省「地域保健・健康増進事業報告」

がん検診精密検査の受診率をみると、胃がん検診、乳がん検診、子宮がん検診については 比較的高くなっていますが、平成 29 年度以外の大腸がんと、肺がんについては 80%前後と 低い受診率になっています。



出典:厚生労働省「地域保健・健康増進事業報告」

がん検診精密検査の受診率を国と比較すると、いずれも本市の受診率が高くなっています。 宮城県と比較すると、ほぼ同様の受診率となっています。



出典:厚生労働省「地域保健・健康増進事業報告」

(6) こどもの健康

① やせ・肥満の状況

幼児の肥満

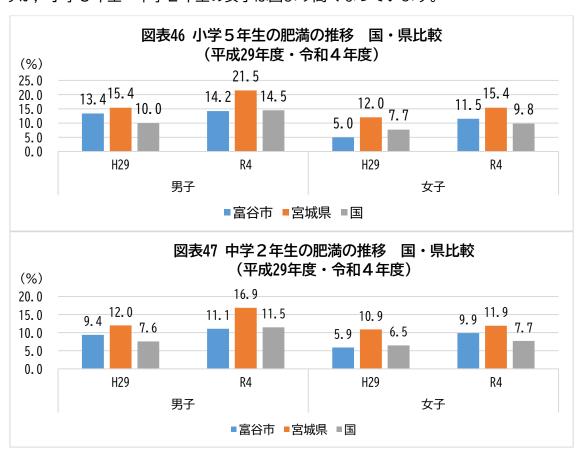
3歳6か月児健康診査の結果に基づく肥満傾向(カウプ指数 18 以上)の幼児の出現率をみると、令和元年度より増加傾向でしたが、令和4年度から減少し、令和5年度は3.1%でした。



作成:富谷市保健福祉部健康推進課(出典:富谷市保健福祉部子育て支援課子育て支援センター)

小学生の肥満

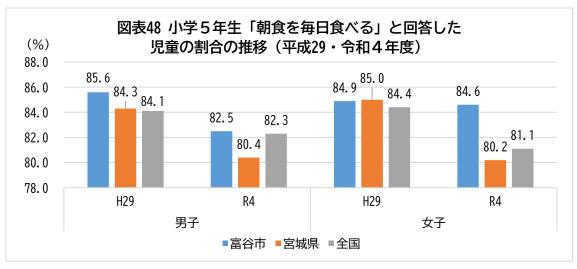
令和4年度の肥満出現率をみると、小学5年生の男女、中学2年生の男女とも、平成29年度より高くなっており、特に、小学5年生・中学2年生女子では伸び幅が大きくなっています。宮城県と比較すると、小学5年生・中学2年生の男女ともに低くなっていますが、小学5年生・中学2年生の女子は国より高くなっています。

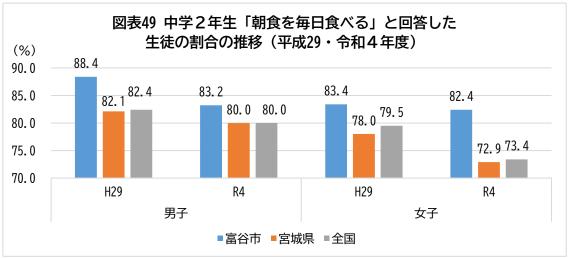


出典:文部科学省「全国体力・運動能力,運動習慣調査」

② 朝食摂取状況

令和4年度の小学5年生・中学2年生の朝食摂取状況を平成29年度と比較すると、小学5年生女子は横ばいとなっていますが、それ以外は低くなっています。国・宮城県と比較すると、小学5年生・中学2年生の男女ともに高くなっています。



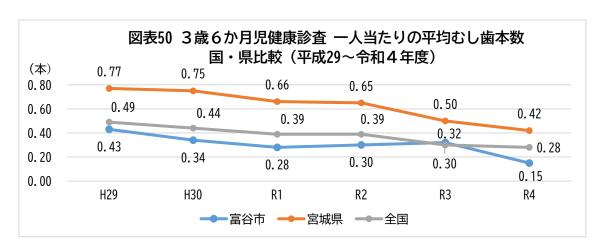


出典:文部科学省「全国体力・運動能力,運動習慣調査」

③ 歯・口腔の健康

むし歯の状況

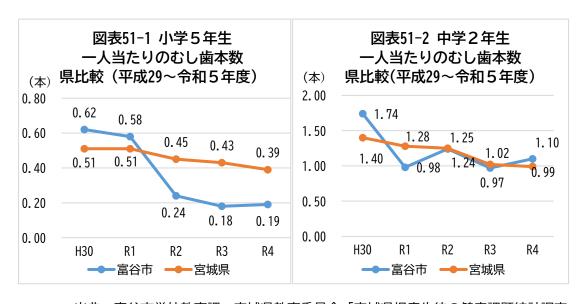
令和4年度の3歳6か月児健康診査における一人当たりの平均むし歯数は 0.15 本となっており、いずれも国・宮城県より低くなっています。



出典:厚生労働省「地域保健・健康増進事業報告」

小学5年生の一人当たり平均むし歯本数をみると、平成30年度以降減少傾向で、令和4年度は0.19本と宮城県よりも低くなっています。なお、令和5年度は0.13本となっており、令和4年度より減少しています。

中学2年生の一人当たり平均むし歯本数をみると、各年度により差がみられますが、令和2年度以降は宮城県とほぼ同程度で令和4年度では0.99本となっています。小学5年生と比較すると中学2年生の方が高くなっています。なお、令和5年度は0.85本となっており、令和4年度よりも減少しています。



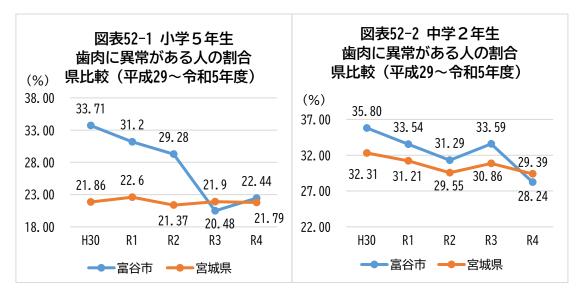
出典:富谷市学校教育課、宮城県教育委員会「宮城県児童生徒の健康課題統計調査」

歯肉の状況

小学5年生の歯肉に炎症がある人(評価1,評価2)の割合をみると,平成30年度から令和3年度にかけて減少しており、令和3年度以降は横ばいで推移し、宮城県と同じ程度となっています。

中学2年生の歯肉に炎症がある人の割合をみると、平成30年度から令和3年度にかけて30%台で推移していましたが、令和4年度は28.24%となっており、宮城県よりやや低くなっています。小学5年生と比較すると中学2年生の方が高くなっています。

※評価0:炎症症状(発赤・腫脹・出血など)がない。 評価1:軽度の炎症症状がある。 評価2:相当の炎症症状がある。

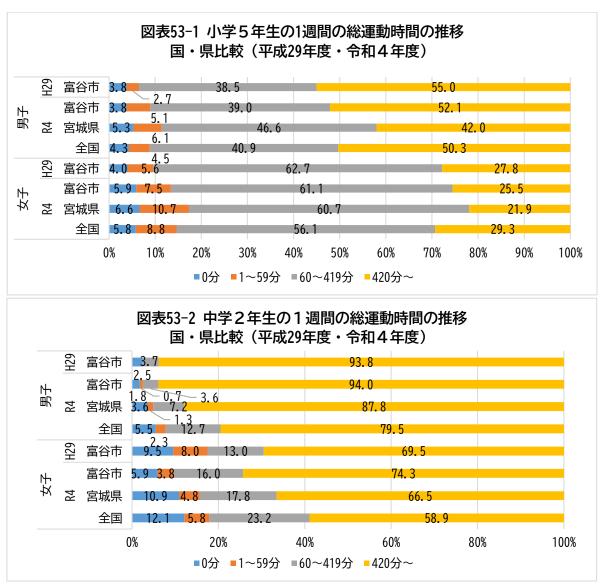


出典: 富谷市学校教育課、宮城県教育委員会「宮城県児童生徒の健康課題統計調査」

4 運動

令和4年度の1週間の総運動時間(体育の授業を除く)について,「420分以上」と回答した人の割合を平成29年度と比較してみると,中学2年生女子は4.8%増加していますが,中学2年生男子は横ばい,小学5年生は男女ともに微減しています。

国・宮城県と比較すると、小学5年生女子で国より低く、それ以外は国・宮城県より高くなっています。

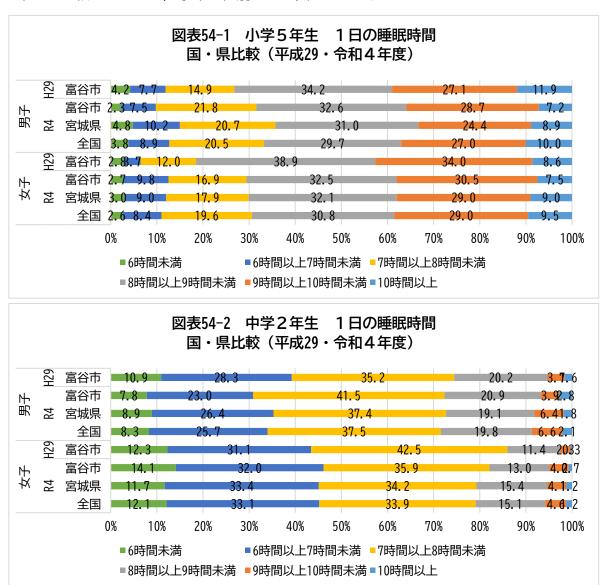


出典:文部科学省「全国体力・運動能力,運動習慣調査」

⑤ 睡眠

令和4年度の小学5年生の睡眠時間が8時間以上である人の割合を平成29年度と比較すると、小学5年生男子は約5%、小学5年生女子は約11%低くなっています。

一方,中学2年生男子は約2%,中学2年生女子は約4%高くなっています。国・宮城県との比較については、学年・性別により異なります。



出典:文部科学省「全国体力・運動能力,運動習慣調査」

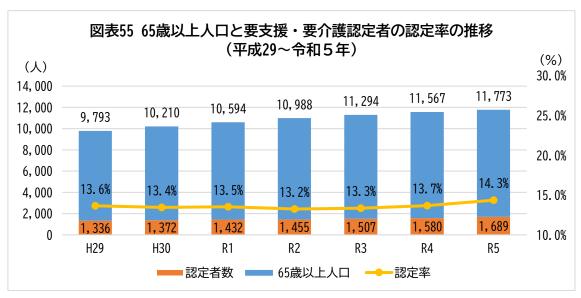
(7) 高齢者の健康

① 要介護認定者の状況

要支援・要介護認定者数

65歳以上人口・要介護認定者数ともに増加しています。

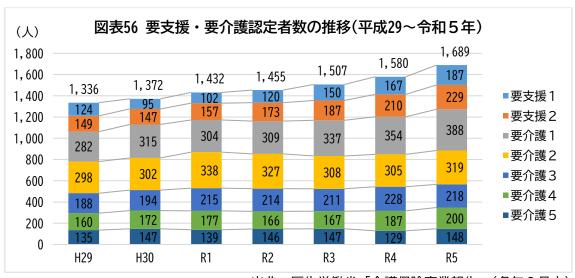
65歳以上人口に占める要支援・要介護認定者の認定率は、平成29年から令和4年にかけてほぼ横ばいでしたが、令和4年から令和5年にかけて上昇し、令和5年は14.3%となっています。



出典:厚生労働省「介護保険事業状況報告」(各年9月末)

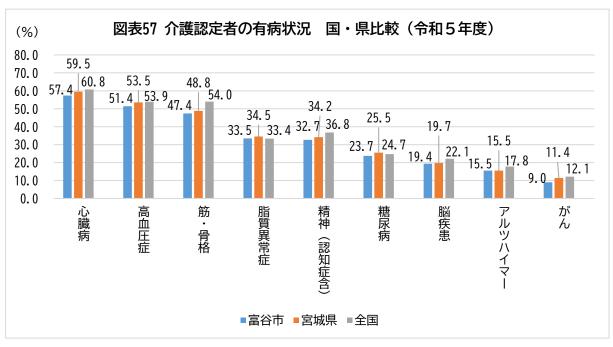
要介護度別認定者の推移

65 歳以上人口の要支援・要介護認定者を要介護度別でみると,平成29年以降,全体的に増加しています。特に,要支援1~要介護1の増加幅が大きい状況です。



出典:厚生労働省「介護保険事業報告」(各年9月末)

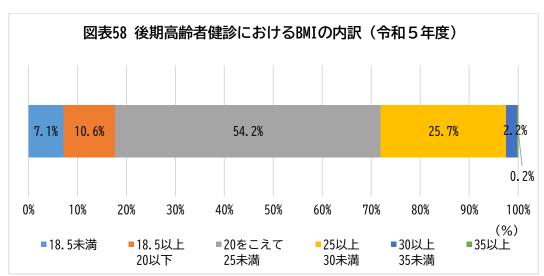
要介護認定者の有病状況については、心臓病が最も多く、次いで、高血圧症、筋・骨格となっています。



出典: KDB システム「地域全体像の把握」

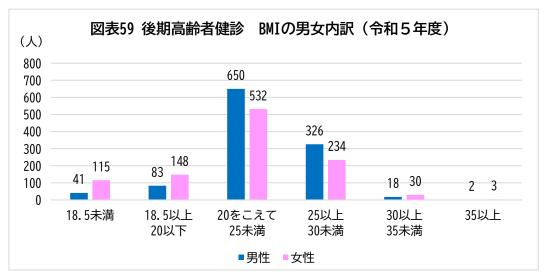
② 後期高齢者健診における BMI の状況

後期高齢者(75歳以上の方)の健診における BMI の内訳をみると,「20をこえて25未満」が54.2%と最も高く,次いで「25以上30未満」,「18.5以上20以下」,「18.5未満」の順に高くなっています。また,低栄養傾向の指標である BMIが20以下(「18.5未満」,「18.5以上20以下」)に該当している人の割合は,後期高齢者健診の受診者のうち17.7%となっています。



作成:富谷市保健福祉部健康推進課

低栄養傾向にある人の人数を男女別にみると、男性で 124 人であるのに対し、女性は男性 の2倍以上である 263 人となっており、女性の方が顕著に多くなっています。



作成: 富谷市保健福祉部健康推進課

(8) 女性の健康

① 妊娠中の喫煙

本市の乳幼児健康診査を受診したこどもの母親のうち、妊娠中に喫煙をしていたと回答した者の割合は、平成29年度の3.0%より平成30年度にかけてゆるやかに減少し、令和5年度では0.3%となっています。



作成:富谷市保健福祉部健康推進課

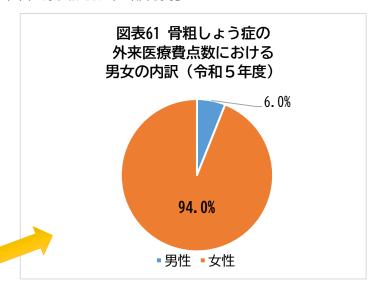
(出典:富谷市保健福祉部子育て支援課子育て支援センター)

② 令和5年度 後期高齢者医療制度の医療費からみる骨折・骨粗しょう症

令和5年度の後期高齢者医療制度の細小分類別外来・入院医療費点数のうち、外来医療費点数では9位が骨粗しょう症となっています。骨粗しょう症の医療費点数を男女別にみると、女性の医療費点数が94.0%を占めています。

【図表 26 令和 5 年度細小分類別外来医療費点数(一部再掲】

	令和5年度
1位	糖尿病
2位	慢性腎臓病(透析あり)
3位	不整脈
4位	高血圧症
5位	関節疾患
6位	前立腺がん
7位	脂質異常症
8位	肺がん
9位	骨粗しょう症
10 位	緑内障

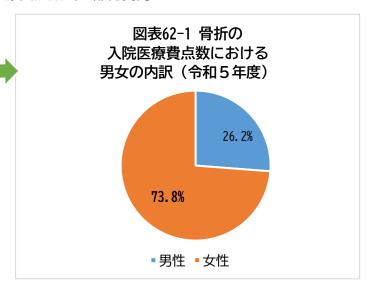


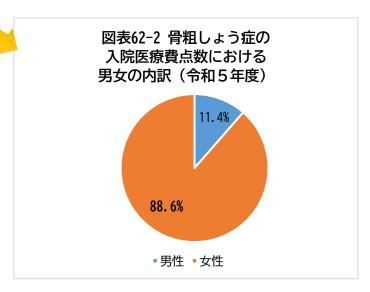
出典: KDB システム「医療費分析(1)細小分類」

入院医療費点数をみると、1位が骨折となっており、そのうち女性の医療費点数が73.4%となっています。また、10位は骨粗しょうとなっており、そのうち女性の医療費点数が88.6%となっています。

【図表 27 令和 5 年度細小分類別入院医療費点数 (一部再掲)】

	令和5年度
1位	骨折
2位	心臓弁膜症
3位	不整脈
4位	脳梗塞
5位	関節疾患
6位	肺炎
7位	慢性腎臓病(透析あり)
8位	大動脈瘤
9位	大腸がん
10 位	骨粗しょう症

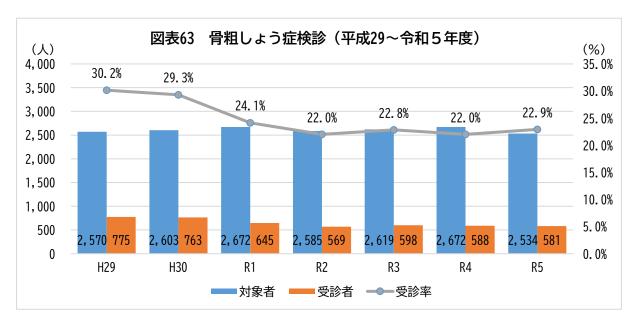




出典: KDB システム「医療費分析(1)細小分類」

③ 骨粗しょう症検診

骨粗しょう症検診についてみると、平成 29 年度より令和 2 年度にかけて減少しており、令和 2 年度以降はほぼ横ばいで推移し、令和 5 年度の受診率は 22.9%となっています。



作成:富谷市保健福祉部健康推進課

2 住民健康意識アンケート調査結果からみる現状

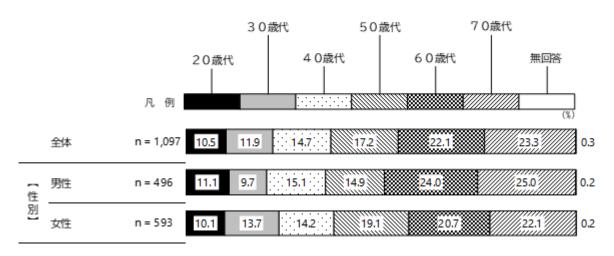
(1) 住民健康意識アンケート調査の概要

「富谷市健康推進計画(平成29年度~令和6年度)」の策定時に設定した目標指標に基づく最終評価並びに新しい計画策定に向けた市民の健康づくりに関する実態を把握するため、20歳以上の住民(無作為抽出した2,000人)と、市内の小学5年生(全8小学校)、市内の中学2年生(全5中学校)にアンケート調査を行いました。

対象	配布数	総回答数	有効回答数	有効回答率
20 歳以上住民※	2,000	1,097	1,097	54.9%
小学5年生(全8小学校)	586	511	511	87. 2%
中学2年生(全5中学校)	703	642	642	91.3%

※「20 歳以上住民」の有効回答数については, 60 歳代と 70 歳代で全体の約 45%を占めており, 他の各年代よりも多くなっていることから,本調査の結果にも影響している可能性があります。

【20歳以上住民の年齢分布】



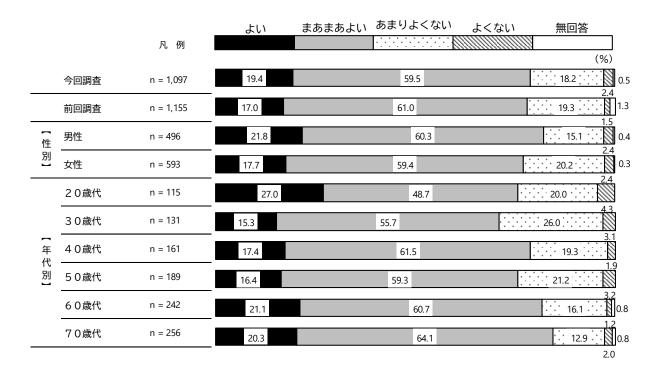
(2) 住民健康意識アンケート調査結果からみる現状

① 20歳以上住民のアンケート調査結果

健康意識

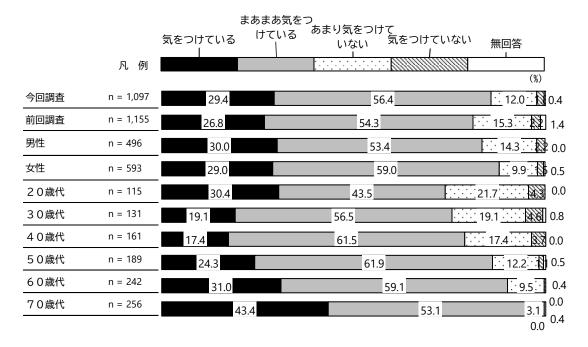
この1ヶ月間の健康状態

自分の健康状態が良いと思う人(「よい」と「まあまあよい」と回答した人)の割合は,全体では78.9%であり,平成27年度調査時(以降,前回調査時)と同程度となっています。



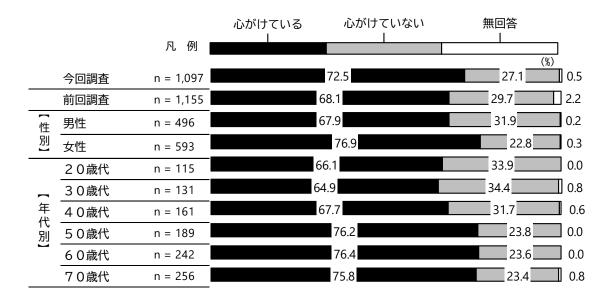
ふだんから健康に気をつけているか

ふだんから健康に気をつけている人(「気をつけている」と「まあまあ気をつけている」と 回答した人)の割合は全体で 85.8%で、前回調査時より 4.7%増加しています。



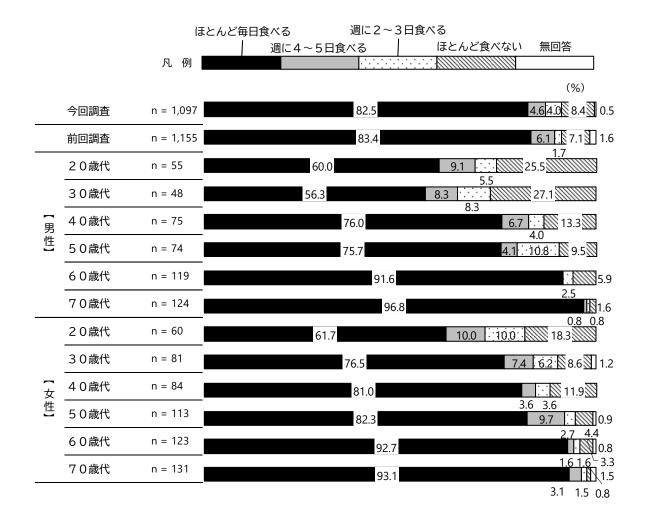
栄養状態・食生活

自分がちょうどよいと思っている体重に近づくように心がけたり努力しているか 体重コントロールを心がけている人は 72.5%で前回調査より 4.4%増加しています。



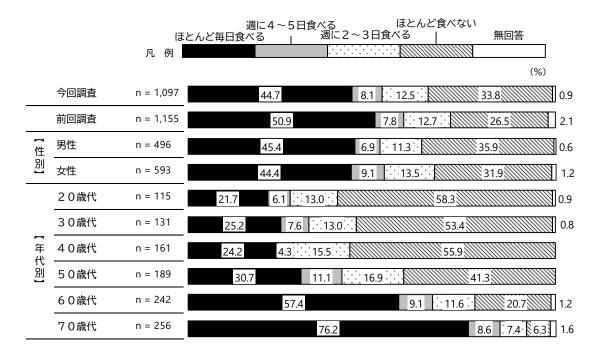
朝食を食べるか

朝食の摂取状況をみると,「ほとんど毎日食べる」と回答したのは全体の 82.5%であり, 前回調査値の 83.4%と同程度となっています。「ほとんど食べない」と回答したのは全体の 8.4%となっており, 男性では 30 歳代で 27.1%, 女性では 20 歳代で 18.3%と高くなっています。



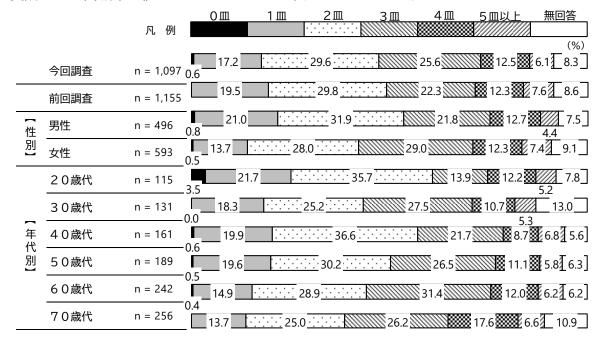
主食, 主菜, 副菜を3つそろえて食べることが, 週に何日あるか(朝食)

朝食時に主食、主菜、副菜を3つそろえて食べることが週に何日あるかについてみると、全体で「ほとんど毎日食べる」と回答した人は44.7%で、前回調査時より6.2%低くなっています。年代別にみると、20歳代、30歳代、40歳代では「ほとんど毎日食べる」と回答した人は20%代で、50%以上の人が「ほとんど食べない」と回答しています。



1日にどのくらい野菜を食べているか

1日の野菜摂取量をみると,成人1日一人当たりの目安量である「5皿(350g)以上」と回答した人は前回調査値より1.5%低く6.1%となっており,令和4年度宮城県県民健康・栄養調査での宮城県の値である13.5%よりも低くなっています。

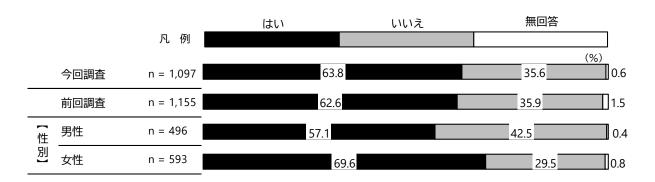


ふだんの食事において塩分に気をつけているか

ふだんの食事において塩分に気をつけている人は、全体で 63.8%となっており、前回調査 値と同程度となっています。

男女別にみると、男性は 57.1%、女性は 69.6%となっており、女性は男性よりも塩分に気をつけている人の割合が高くなっています。

年代別にみると、年代が上がるにつれ、塩分に気をつけている人の割合が高くなっています。

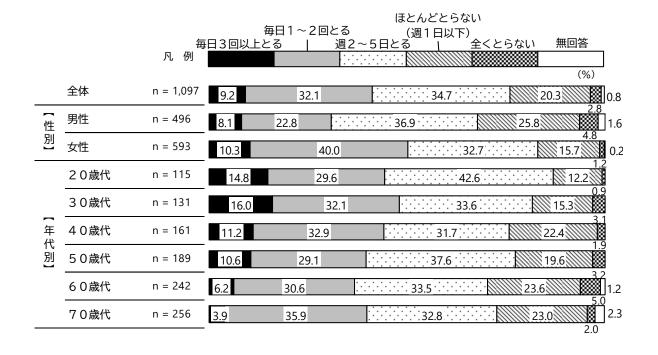


間食や甘い飲み物をとる習慣

間食や甘い飲み物をとる習慣について、「毎日3回以上とる」と回答した人は9.2%でした。

年代別にみると、30歳代で「毎日3回以上とる」と回答した人が16.0%と最も高く、次いで20歳代14.8%、40歳代11.2%となっています。

令和4年宮城県県民健康・栄養調査による宮城県全体の結果と比較すると、宮城県で「毎日3回以上とる」と回答した人は全体の3.6%であることから、本市の値は高い結果であることがわかります。



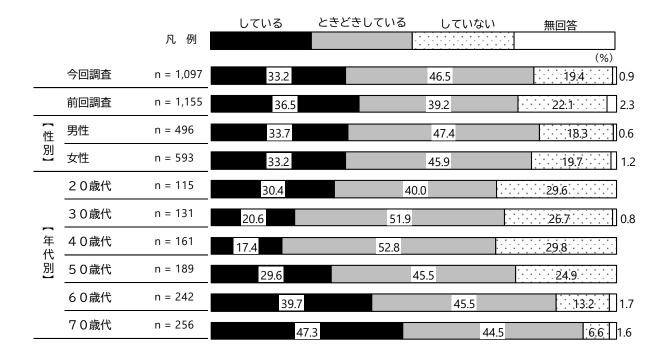
身体活動・運動

健康の維持・増進のために意識的に体を動かすなどの工夫をしているか

健康の維持・増進のために意識的に体を動かす工夫をしている人(「している」,「ときどきしている」と回答している者)の割合は,全体の79.7%で,前回調査値より4.0%多くなっています。

男女別にみると、男性は女性より2.0%多く、81.1%となっています。

年代別にみると, 20 歳代から 40 歳代にかけては 70%前後で推移していますが, 50 歳代より年代が上がるにつれて高くなっています。

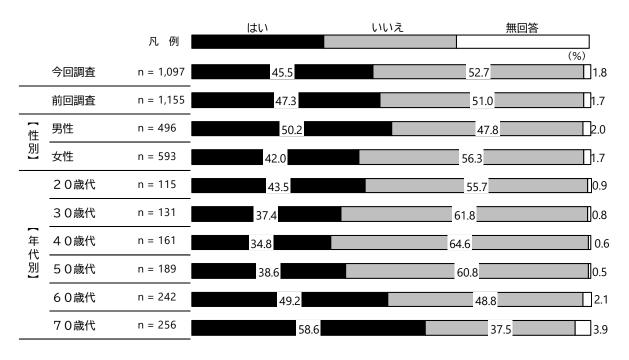


この1年の間,1回30分以上,週2回以上の運動を行っているか

1日30分以上かつ週2日以上継続して運動を行っている運動習慣のある人の割合は、全体の45.5%で、前回調査値より1.8%低くなっています。

男女別にみると、男性では女性より8.2%多く、50.2%となっています。

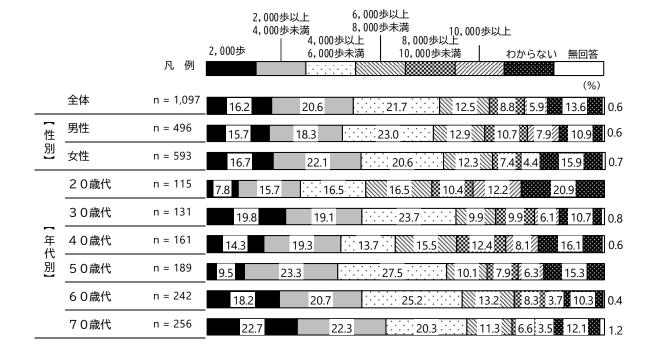
年代別にみると、70歳代、60歳代、20歳代の順に「運動習慣がある」と回答したが多くなっている一方、30~50歳代の約60%が「運動習慣がない」と回答しています。



1日のおおよその歩数

20 歳~60 歳代で 8,000 歩以上歩いている人の割合は,60 歳代で最も低く12.0%,次いで50 歳代で14.2%,30 歳代で16.0%となっており,他の年代よりも歩数が少ない傾向にあります。

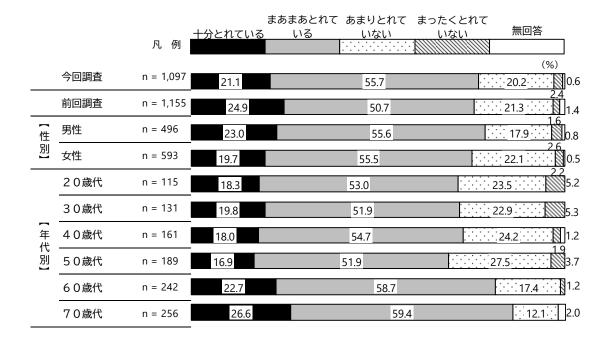
70 歳代で 6,000 歩以上歩いている人の割合をみると,21.4%となっています。 一方で,30 歳代,60 歳代,70 歳代で,歩数が2,000 歩未満の人が約20%となっています。



睡眠・休息

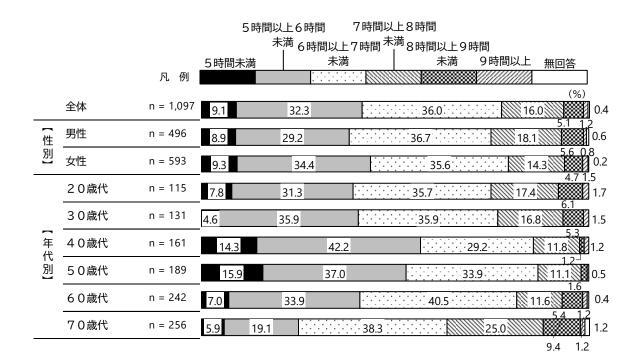
この1か月の間, 睡眠で休養が十分とれているか

睡眠による休息がとれている(「十分にとれている」,「まあまあとれている」)と回答した人は,全体の76.8%で,前回調査値と同程度となっています。一方,睡眠による休息がとれていない(「あまりとれていない」,「まったくとれていない」)と回答した人が22.6%で,特に50歳代では31.2%と最も高くなっています。



この1か月の間の1日の平均睡眠時間

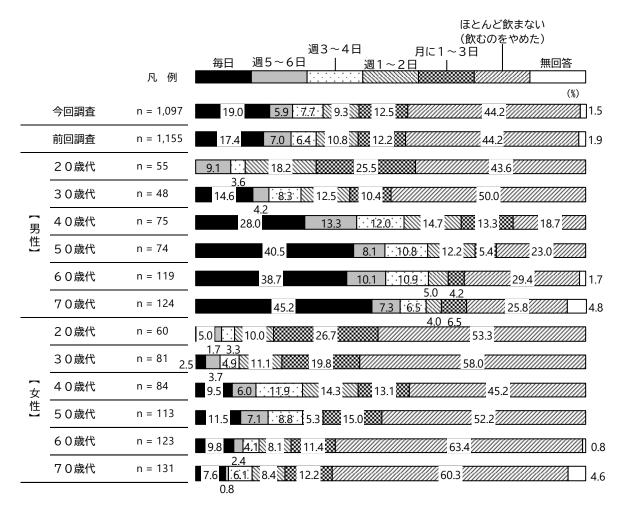
1日の平均睡眠時間をみると, 6時間未満の割合が 41.4%で, 特に 40~50 歳代の半数以上は6時間未満となっています。



飲酒

飲酒の頻度

お酒を飲む人のうち「毎日」と回答している人をみると、全体で 19.0%ですが、男性で顕著に多く、特に 50~70 歳代で 40%前後となっています。



お酒を飲む日の1日あたりの飲酒量

生活習慣病のリスクを高める飲酒をしている男性(1日当たりの純アルコール摂取量が約40g)は,15.8%となっています。

	男性	1回の飲酒で摂取する純アルコール量(単位:人)							
	カ エ	1合未満	1~2合未満	2~3合未満	3~4合未満	4~5合未満	5合以上	無回答	
民人	ほとんど飲まない	0	0	0	0	0	0	146	
酒頻度	月に1~3日	28	10	3	1	1	3	0	
度	週1~2日	22	18	6	0	1	0	0	
単	週3~4日	9	21	11	3	0	0	0	
単 位 ·	週5~6日	6	23	11	4	0	0	0	
人	毎日	22	81	35	16	3	2	1	
	無回答	0	0	0	0	0	0	9	

※生活習慣病のリスクを高める飲酒をしている男性の数の集計方法

「毎日飲酒している人のうち、純アルコール量約 44g 以上の摂取」、「週5~6日飲酒している人のうち、純アルコール量約 44g 以上の摂取」、「週3~4日飲酒している人のうち、純アルコール量約 66g 摂取」、「週1~2日飲酒している人のうち純アルコール量 110g 以上摂取」、「月1~3日飲酒している人のうち、純アルコール量約 110g 摂取」の合計。(上部の図のうち、赤色部分の合計)

参考: 厚生科学審議会地域保健健康増進栄養部会 次期国民健康づくり運動プラン(令和6年度開始) 策定専門委員会, 歯科口腔保健の推進に関わる専門委員会「健康日本21(第三次)推進のための 説明資料」

生活習慣病のリスクを高める飲酒をしている女性(1日当たりの純アルコール摂取量が約20g)は、9.6%となっています。

	女 性	1 🛭	1回の飲酒で摂取する純アルコール量(単位:人)							
	又证	1合未満	1~2合未満	2~3合未満	3~4合未満	4~5合未満	無回答			
飲	ほとんど飲まない	0	0	0	0	0	334			
酒頻度	月1~3日	68	14	3	2	2	1			
度	週1~2日	33	18	1	1	0	1			
単	週3~4日	25	10	3	0	0	1			
単位・	週5~6日	10	10	1	0	0	0			
人	毎日	16	25	5	1	0	1			
	無回答	0	0	0	0	0	7			

※生活習慣病のリスク高める飲酒をしている女性の数の集計方法

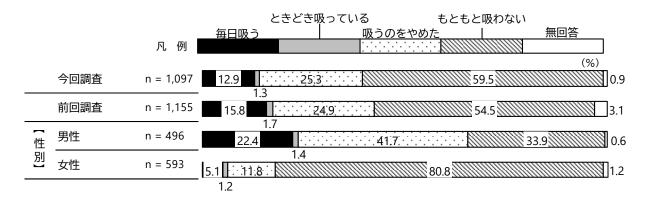
「毎日飲酒している人のうち,純アルコール量約 22g 以上の摂取」,「週5~6日飲酒している人のうち,純アルコール量約 22g 以上の摂取」,「週3~4日飲酒している人のうち,純アルコール量約 22g 摂取」,「週1~2日飲酒している人のうち純アルコール量 66g 以上摂取」,「月1~3日飲酒している人のうち,純アルコール量約 110g 摂取」の合計。(上部の図のうち,赤色部分の合計)

参考: 厚生科学審議会地域保健健康増進栄養部会 次期国民健康づくり運動プラン(令和6年度開始) 策定専門委員会, 歯科口腔保健の推進に関わる専門委員会「健康日本21(第三次)推進のための 説明資料」

喫煙

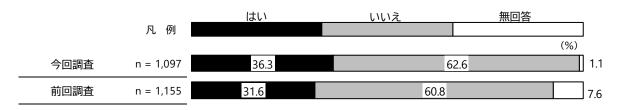
喫煙の有無

喫煙率についてみると、喫煙していると回答した人(「毎日吸う」、「ときどき吸っている」 と回答した人)は全体で 14.2%、男性は 23.8%、女性は 6.3%になっています。



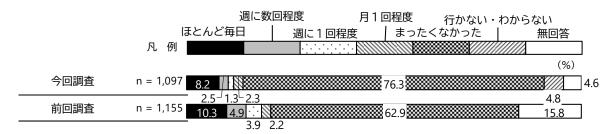
COPD(慢性閉塞性肺疾患)という病気を知っているか

COPD の認知度は前回調査値より 4.7%高く 36.3%となっています。



この1か月間での自分以外の人のたばこの煙を吸う機会(家庭)

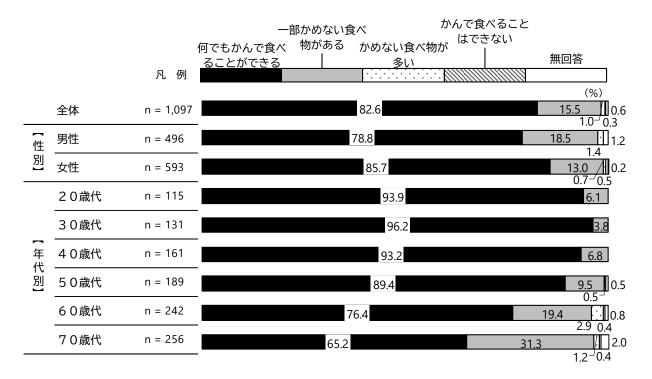
受動喫煙の機会についてみると,受動喫煙の機会があると回答した人(「ほとんど毎日」,「週に数回程度」,「週に1回程度」,「月1回程度」と回答した人)は,14.3%で,前回調査値より7.0%低くなっています。



歯と口腔

食事をかんで食べる時の状態

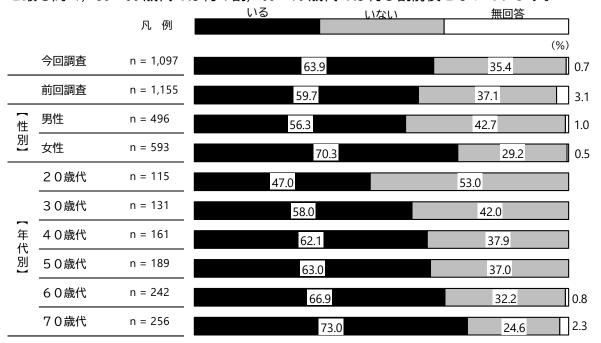
食事をかんで食べる時の状態をみると、「なんでもかんで食べることができる」と回答した人は、全体で82.6%となっています。年齢別にみると、20~40歳代は90%台になっていますが、50歳代以降は年代が上がるにつれ、低下傾向となっています。



かかりつけ歯科医の有無

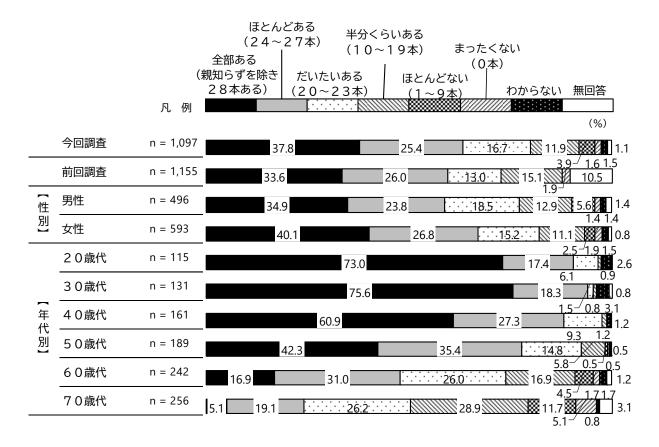
かかりつけ歯科医の有無についてみると、全体の 63.9%は「かかりつけ歯科医がいる」と回答しており、前回調査値より 4.2%増加しています。

一方で,「かかりつけ歯科医がいない」と回答している人の割合をみると, 20 歳代で 53.0% と最も高く, 30~50 歳代では約4割, 60~70 歳代では約3割前後となっています。



歯の本数

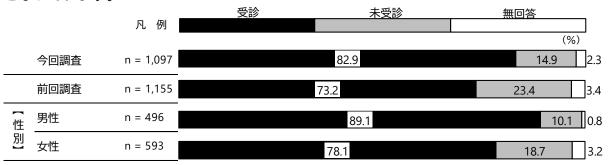
歯の本数についてみると,歯の本数が 20 本以上(「全部ある(親知らず以外の 28 本ある)」,「ほとんどある(24~27 本)」,「だいたいある(20~23 本」)と回答した人の割合が,60 歳代以降急激に減少しており,70歳代で20本以上の歯を持っている人は50.4%となっています。



健康診査

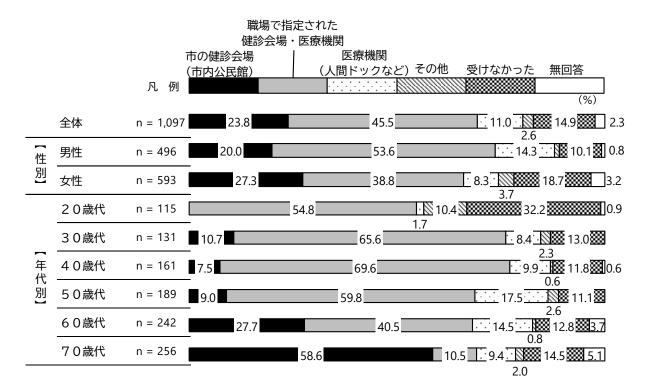
健康診査の受診の有無

1年間の健康診査の受診の有無についてみると、「受診した」と回答している人は、全体の82.9%で、前回調査値より9.7%高くなっています。また、「未受診」と回答した人が14.9%となっています。



この1年の間、どこで健康診査を受けたか

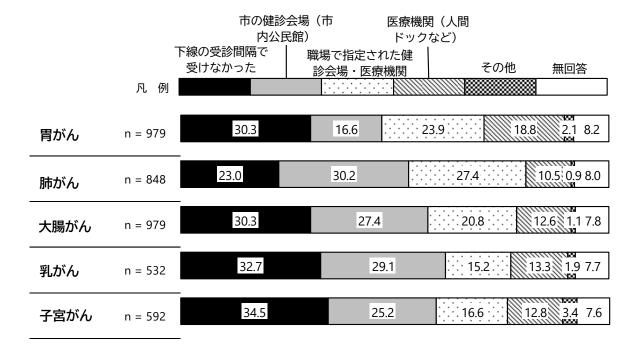
この1年の間,どこで健康診査を受けたかをみると,「職場で指定された健診会場・医療機関」が45.5%で最も高く,次いで「市の検診会場(市内公民館)」が23.8%,「医療機関(人間ドックなど)」11.0%となっています。



がん検診

各種がん検診の受診状況

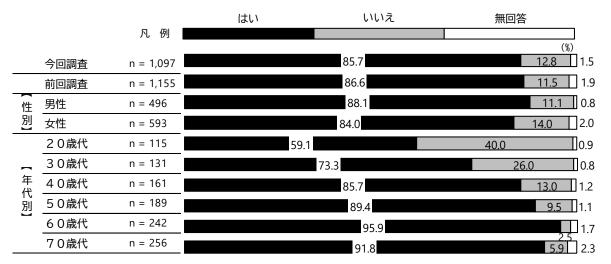
各種がん検診の受診状況についてみると、胃がん検診の受診率(「市の健診健診会場」+「職場で指定された健診会場・医療機関」、「医療機関」、「その他」の合計)は、約61.4%、肺がん検診の受診率は約69.0%、大腸がん検診の受診率は約61.9%、乳がん検診の受診率は約59.5%、子宮がん検診の受診率は57.9%となっています。



循環器疾患

この1年の間に血圧を測定したか

この1年間に血圧測定をし、自分の血圧を知っている人は、85.7%でした。 年代別にみると、20歳代で59.1%と最も低く、年代が上がるとともに高くなり、60歳代 で最も高くなっています。



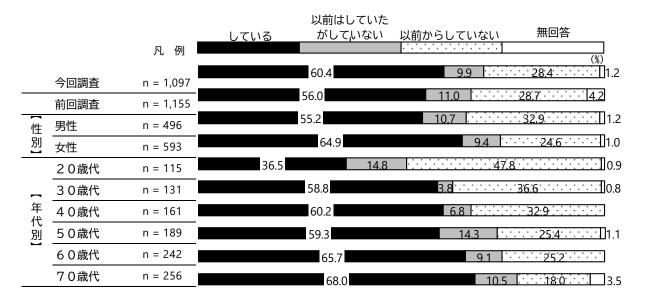
社会とのつながり

ふだんから近所づきあいをしているか

「ふだんから近所づきあいをしている」と回答した人は,全体の 60.4%で,前回調査値より 4.4%高くなっています。

近所づきあいをしていない人(「以前はしていたがしていない」,「以前からしていない」と回答した人)をみると,20歳代で62.6%と最も高く,次いで,30歳代で40.4%,50歳代で39.7%,40歳代で39.7%となっています。

また,仕事の退職などを迎え,地域で生活する時間が徐々に増加する 60~70 歳代の約 30% が近所づきあいがない(「以前はしていたがしていない」,「以前からしていない」)と回答しています。



ボランティア活動に参加してみたいか

「ボランティア活動に参加してみたい」と回答した人は,全体の25.7%で,前回調査値より8.9%低くなっています。

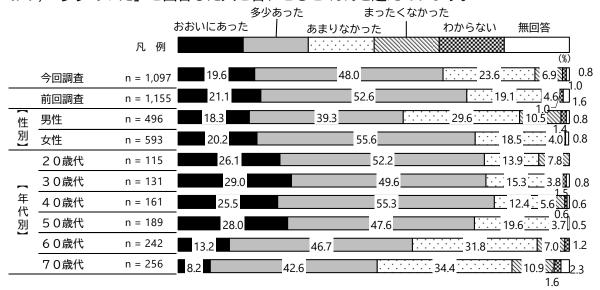
「ボランティア活動に参加してみたくない」と回答した人は,30歳代で80.2%と最も高く,次いで40歳代,60歳代の順に高くなっています。

		D /EI	はい	いいえ	無回答
		凡例			(0)
	今回調査	n = 1,097	25.7	71.5	(%) 2.8
	前回調査	n = 1,155	34.6	59.6	
性	男性	n = 496	23.6	73.0	3.4
性別]	女性	n = 593	27.7	70.2	□2.2
	20歳代	n = 115	27.8	70.4	1.7
_	30歳代	n = 131	19.1	80.2	10.8
年 代 別	40歳代	n = 161	25.5	73.9	0.6
別	50歳代	n = 189	27.5	70.4	<u> </u>
_	60歳代	n = 242	25.6	72.3	□2.1
	70歳代	n = 256	27.3	65.6	7.0

こころの健康

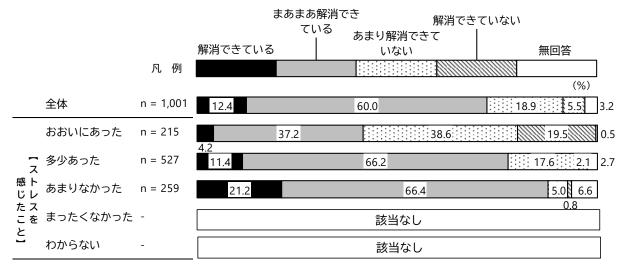
この1か月の間、悩み、不安、ストレスなどを感じたことはあったか

悩み,不安,ストレスなど(以下,ストレス)を感じた機会についてみると,全体で「あった」と回答した人(「おおいにあった」,「多少あった」と回答した人)は 67.6%となっています。年代別にみると,「おおいにあった」と回答した人は,20~50 歳代で 25%を超えており,「多少あった」と回答した人と合わせると 75%を超えています。



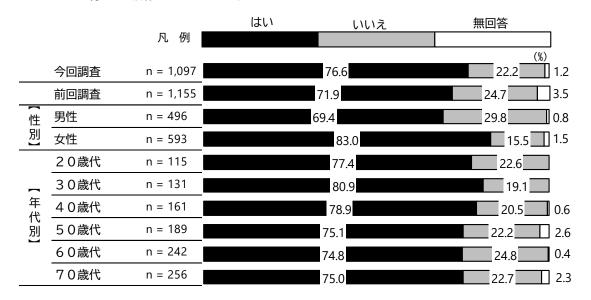
ストレスを感じたことがあったと回答した人(「おおいにあった」,「多少あった」,「あまりなかった」)の 72.4%はストレスを「解消できている」,「まあまあ解消できている」と回答しています。

ストレスを感じた頻度別にみると、「おおいにあった」と回答した人のうち、ストレスを「解消できていない」(「あまり解消できていない」、「解消できていない」)と回答した人の割合が58.1%と最も高く、ストレスを感じた頻度が低くなるにつれ、「解消できていない」と回答した人の割合が低くなっています。



ふだんから気軽に相談できる人がいるか

「気軽に相談できる人がいる」と回答した人は、前回調査値より 4.7%高い 76.6%となっています。女性では「はい (相談できる人がいる)」と回答した人が 83.0%だったのに対し、男性では 69.4%と低くなっています。年代別にみると、30歳代で 80.9%と最も高く、年齢が上がるにつれ徐々に減少しています。



② 小学5年生、中学2年生のアンケート調査結果

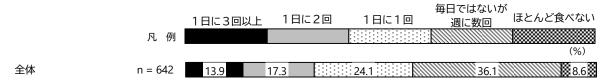
学校がある日にあまい飲み物やおやつを食べる頻度(小学5年生)

小学5年生では、学校がある日にあまい飲み物やおやつを食べる頻度を「1日1回」と回答した人が29.2%と最も多くなっていますが、「1日に3回以上」と回答した人が13.5%となっています。



学校がある日にあまい飲み物やおやつを食べる頻度(中学2年生)

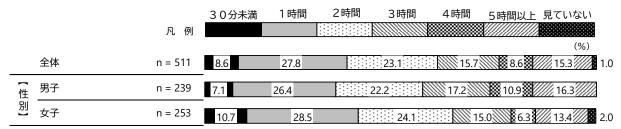
中学2年生では学校がある日にあまい飲み物やおやつを食べる頻度を「毎日ではないが週に数回」と回答した人が36.1%と最も多くなっていますが,「1日に3回以上」と回答した人が小学5年生とほぼ同じ割合で13.9%となっています。



学校がある日に勉強以外で画面*を見る時間(小学5年生)

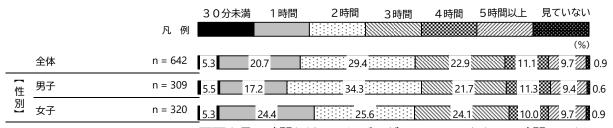
小学5年生では、学校がある日に勉強以外で画面*を見る時間が「1時間」と回答した人が27.8%と最も多く、次いで「2時間」が23.1%、「3時間」が15.7%となっています。

男子は女子よりも「3時間」,「4時間」,「5時間以上」と回答した人が多くなっています。 一方で,女子では「1時間」,「2時間」が約半数を占めています。



学校がある日に勉強以外で画面*を見る時間(中学2年生)

中学2年生では、学校がある日に勉強以外で画面*を見る時間が「2時間」と回答した人が29.4%と最も多く、次いで「3時間」が22.9%、「1時間」が20.7%となっています。



※画面を見る時間とは、テレビ・ゲーム・スマホをみる時間のこと。

3 これまでの目標達成状況

前計画(平成29年度~令和5年度)の評価指標について,目標値と現況値を比較し,目標達成状況をA~Eで評価しました。

また、令和3年度には中間評価を行い、目標指標のうち評価可能な一部の指標について確認しました。その結果、成人の生活習慣病の有病者・予備群の増加、こどもの肥満の増加がみられ、計画の見直しを行いました。(* 中間評価で評価指標や目標値等の変更を行った箇所

* 数値の集計方法等に変更があった箇所)

目標	評価指標	H27	R 3	R 5	R 5	評価
	211	基準値	中間値	目標値	現況値 (R 4)	
健康寿命	FD.W.	(H26)	(H30)	00 (415	<u> </u>	
の延伸	男性	79.84歳	81.66	80.64歳	81.96歳	Α
	女性	83.57歳	84.02	84.13歳	84.40歳	Α
	1. 健康状態を把握	し健康を維	持しまし	よう		
	自分の健康状態が良いと思う人の増 加	78. 0%		90.0%以上	78.9%	С
	健康に気をつけている人の増加	81.1%		85.0%以上	85.8%	Α
あらゆる	健康診査を受けている人の増加	73. 2%		80.0%以上	82.9%	Α
世代の健	(重点年代)40代女性	67.1%	_	75.0%以上	79.8%	Α
康意識の 向上	自分の血圧を知っている人の増加	86.6%		87.5%以上	85. 7%	С
	体重コントロールを実施している人 の増加	68. 1%		75.0%以上	72.5%	С
	ロコモティブシンドローム(運動器 症候群)を知っている人の増加	43. 3%		50.0%以上	41.3%	С
	2. 健康を支える地	域環境をつ	くりまし	よう		
市民が主	ボランティア活動に参加したいと思 う人の増加	34. 6%	_	40.0%以上	25. 7%	D
体となっ た健康づ くりの推	何らかの地域活動を実施している 人の増加		(R2)			
進	地域活動団体数	226団体	225団体	226団体以上	206団体	С
	地域活動団体登録者数(実人数)	3,709人	3,570人	3,709人以上	2,970人	D
健康意識 を高める ネット ワークの 強化	健康づくりに賛同し、取り組む団 体・企業の増加	中間評価 で設定	(R 1) 16団体	20団体	15団体	С

【評価方法(5段階)】

A「目標達成」, B「改善傾向(平成27年度基準値より±1割以上の改善), C「ほぼ変化なし(平成27年度基準値より±1割以上の変化がない), D「悪化傾向(平成27年度基準値又は目標値より±1割以上の悪化)」, E「評価不能」

目標	評価		H27	R3	R 5	R 5	評価
			基準値	中間値	目標値		р г при
	1	社会参加ができる	こころとり	^りにの健康	求づくりをし る	ましょう	1
	ストレスを頻繁に原	惑じている人の減 	21.1%		20.0%以下	19.6%	А
こころの 健康	睡眠による休養が- い人の減少	十分に取れていな	22.9%	-	11.0%以下	22.6%	С
I LIA	気軽に相談できる 加	目手がいる人の増	71.9%		80.0%以上	76.6%	С
	肥満傾向にある子と	ビもの減少		(R2)			
		3歳児	2.6%	3.17%	2.5%以下	3.1%	D
						(R4)	
	1 1 2 1	男子		15. 17%		14. 2%	D
	小学5年生 * 	女子	10. 2%	9.81%	10.0%以下	11.5%	D
	1 1 2 5 11	男子		13. 79%		11.1%	D
	中学2年生 *	女子	8.6%	8.57%	8.0%以下	9.9%	D
	朝食を毎日食べる				(R4)		
こどもの	小学5年生 *	男子	87. 1%			82.5%	С
健康		女子		_	90.0%以上	84.9%	С
	中学2年生 *	男子	86.0%			83.2%	С
		女子			90.0%以上	82.4%	С
	睡眠時間を8時間しどもの増加				(R4)		
	1.24 4	男子	44.00		45 00/INT I	68.5%	Α
	小学5年生 * 	女子	64.3%	_	65.0%以上	70.5%	Α
	1440 <i>F</i> 4	男子	15 10/		20. 00/151 1	27.6%	Α
	中学2年生 *	女子	15. 1%		20.0%以上	17.9%	В
	健康に気をつけてし の増加	ハる60歳以上の人	92. 5%		92.5%以上	93. 4%	Α
	運動習慣のある60歳	歳以上の人の増加	60.8%	†	65.0%以上	54.0%	D
高齢者の 健康	近所づきあいをしている60歳以上の 人の増加		69.5%	-	70.0%以上	66.9%	С
	70歳で20本以上自分の増加	分の歯を有する人	50.0%		50.0%以上	50.4%	А

【評価方法(5段階)】

A「目標達成」, B「改善傾向(平成27年度基準値より±1割以上の改善), C「ほぼ変化なし(平成27年度基準値より±1割以上の変化がない), D「悪化傾向(平成27年度基準値又は目標値より±1割以上の悪化)」, E「評価不能」

^{*} 中間評価で評価指標や目標値等の変更を行った箇所 * 数値の集計方法等に変更があった箇所

目標	評価指標	H27	R 3	R 5	R 5	評価
—————		基準値	中間値	目標値	現況値	ртіш
	4. ライフステージに対応	いした健康	つくりをし I	·ましよう 		
栄養・食	朝食をとらない人の減少					
	20~30代男性			19.8%以下	26. 2%	D
	20~30代女性	9.6%		9.0%以下	12.8%	D
	1日5皿(350g)の野菜を食べている人の増加	7.6%		20.0%以上	6.1%	D
	主食・主菜・副菜をそろえて朝食を 毎日食べる人の増加	50.9%		60.0%以上	44. 7%	D
生活(ア	塩分に気をつけている人の増加	62.6%		80.0%以上	63.8%	С
ルコール を含む)	多量に飲酒する人の減少(1日平均純アルコール60g以上) ※純アルコール量60g÷日本酒3合以上		_			
	男性	9.7%		7.0%以下	10.0%	С
	女性	7.3%		7.0%以下	2.4%	Α
	休肝日を設ける人の増加			_		
	男性	59. 2%		65.0%以上	53.1%	D
	女性	80.5%		81.0%以上	81.0%	Α
	意識的に運動を心がけている人の増 加	75. 7%		80.0%以上	79. 7%	С
身体活	(重点年齢)40代	66. 7%	_	70.0%以上	70.2%	Α
動・運動	運動習慣のある人の増加	47.3%		50.0%以上	45.5%	С
	(重点年齢)40代	35.3%		38.0%以上	34.8%	С
	慢性閉塞性肺疾患(COPD)を知って いる人の増加	31.6%		50.0%以上	36.3%	В
	たばこを吸わない人の増加		_			
+ 1-2 -	男性	72.8%		75.0%以上	75.6%	Α
たばこ	女性	85.6%		90.0%以上	92.6%	Α
	妊娠中に喫煙する人の減少	2.0%	0.55%	0%	0.3%	В
	家庭で毎日、受動喫煙の機会がある 人の減少	10.3%	_	0% *	8.2%	В
	一人平均むし歯数の減少					
	3歳	0.42本	0.30本	0.4本以下	0.15本	Α
	小学5年生	0.63本	_	0.5本以下	0.13本	Α
歯・口腔	中学2年生	1.5本		1.0本以下	0.85本	Α
の健康	歯肉に異常のある子どもの減少					
	小学5年生	29.9%	_	22. 27%	20.77%	Α
	中学2年生	39.6%		31. 26%	31. 26%	Α
	かかりつけ歯科医を持つ人の増加	59.7%	-	70.0%以上	63.9%	С

【評価方法(5段階)】

A「目標達成」,B「改善傾向(平成27年度基準値より±1割以上の改善),C「ほぼ変化なし(平成27年度基準値より±1割以上の変化がない),D「悪化傾向(平成27年度基準値又は目標値より±1割以上の悪化)」,E「評価不能」 * 中間評価で評価指標や目標値等の変更を行った箇所 * 数値の集計方法等に変更があった箇所

一人平均なに振物の減小					
	0 42 *k	0 30 /	0 1 オ い下	Λ 15 -k	Α
		0.30本			A
	-	-			
	1.5本		1.0本以下	0.85本	Α
	20.00/		22 200/	20 770/	
		_			Α
					A
かかりつけ歯科医を持つ人の増加					С
評価指標	基準値	中間値	目標値	現況値	評価
特定健診実施率の向上(40~74歳)	59.7%	60.5%	64.5% *	55.8%	С
メタボリックシンドローム予備群及 び該当率の減少(40~74歳) *	28. 5%	34. 7%	32.0%以下*	32. 1%	D
メタボリックシンドローム該当率の 減少(40~74歳)	19.4%	10.6%	20.6%以下 *	22.8%	D
糖尿病有病者の減少(40~74歳) (患者千人あたり)	223. 1	235. 2	216.7	227.8	С
高血圧症有病者の減少(40~74歳) (患者千人あたり)	418. 2	422. 9	418.0	418.5	С
脂質異常症(高脂血症)有病者の減 少(40~74歳)(患者千人あたり)	357. 6	390.7	346.6	400.7	D
がん検診の受診率の増加(胃がん) 富谷市 対象年齢:30歳以 F男女	24. 4% (12. 5%)*	11.2%	50.0%以上*	10.0%	D
がん精密検査の受診率の増加	91.8%	95. 2%	90.0%以上	93.0%	Α
がん検診の受診率の増加(肺がん)	48.8%	24 00/	50 001NL F	22 20/	_
富谷市 対象年齢:40歳以上男女	(26.7%)*	24.9%	50.0%以上	ZZ. Z%	D
がん精密検査の受診率の増加 (肺がん)	79.1%	84.4%	90.0%以上	84. 7%	С
がん検診の受診率の増加	45. 9%	21 5%	50 0%以上	20 0%	D
富谷市 対象年齢:30歳以上男女	(23.6%)*	21.5%	30.0%	20.0%	
がん精密検査の受診率の増加 (大腸がん)	81.5%	91.9%	90.0%以上	81.9%	С
がん検診の受診率の増加 (子宮がん)	40.6%	26.9%	50.0%以上	24. 1%	С
富谷市 対象年齢:20歳以上女性	(26.3%)*				
がん精密検査の受診率の増加 (子宮がん)	95. 5%	81.3%	90.0%以上	95.9%	Α
がん検診の受診率の増加(乳がん)	34. 1%	24 20/	FO 00/151 1	22.00/	_
富谷市 対象年齢:30歳以上女性	(22.3%)*		50.0%以上	23. 0%	С
がん精密検査の受診率の増加 (乳がん)	96.5%	96.9%	90.0%以上	100.0%	Α
	特定健診実施率の向上(40~74歳) メタボリックシンドローム予備群及び該当率の減少(40~74歳) * メタボリックシンドローム該当率の減少(40~74歳) 糖尿者者の減少(40~74歳) (患者千人あたり) 高血圧症千人あたり) 脂質異常で(高脂血症) 有病者の減少(40~74歳) (患者千人あたり) がん検診の受診率の増加(胃がん) 富谷精密検査の受診率の増加(肺がん) 富谷精密検査の受診率の増加(肺がん) 富谷精密検査の受診率の増加(大腸がん) おん精密を変変の増加(大腸がん) 高谷市対象年齢:30歳以上男女がん精密がん) 高谷市対象年齢:30歳以上男女がん精密がん) 高谷市対象年齢:20歳以上男女がん精密がん) 高谷市対象年齢:20歳以上男女がん精密がん) 高谷市対象年齢:20歳以上男女がん精密がん)	3歳 0.42本 小学5年生 0.63本 中学2年生 1.5本 歯肉に異常のある子どもの減少 ハ学5年生 29.9% 中学2年生 39.6% かかりつけ歯科医を持つ人の増加 59.7% 評価指標 59.7% 評価指標 59.7% おタボリックシンドローム予備群及 28.5% メタボリックシンドローム予備群及 28.5% メタボリックシンドローム予備群及 28.5% メタボリックシンドロームを調整の 19.4% 糖尿病有病者の減少(40~74歳) 223.1 高血圧症有病者の減少(40~74歳) 418.2 脂質異常症(高脂血症)有病者の減少(40~74歳) 357.6 に患者千人あたり) 357.6 がん検診の受診率の増加(胃がん) 24.4% 富合市 対象年齢:30歳以上男女 (12.5%)* がん精密検査の受診率の増加 (肺がん) 48.8% 富合市 対象年齢:40歳以上男女 (26.7%)* がん精密検査の受診率の増加 (方.9% がん精密検査の受診率の増加 (方.9%) がん検診の受診率の増加 (方.9%) がん検診の受診率の増加 (カ.6%) 富合市 対象年齢:20歳以上男女 (23.6%)* がん精密検査の受診率の増加 (カ.6%) 富合市 対象年齢:20歳以上男女 (23.6%)* がん精密検査の受診率の増加 (カ.6%) 富合市 対象年齢:20歳以上男女 (23.6%)* がん精密検査の受診率の増加 (カ.6%) 富合市 対象年齢:20歳以上女性 (26.3%)* がん精密検査の受診率の増加 (乳がん) 34.1% 高合市 対象年齢:30歳以上女性 (22.3%)* がん精密検査の受診率の増加 (乳がん) 34.1%	3歳 0.42本 0.30本 小学5年生 0.63本 中学2年生 1.5本 上京本 歯肉に異常のある子どもの減少 小学5年生 29.9% 中学2年生 39.6% かかりつけ歯科医を持つ人の増加 59.7% -	3歳 0.42本 0.30本 0.5本以下	3歳 0.42本 0.30本 0.4本以下 0.15本 1.0本以下 0.15本以下 0.13本 1.0本以下 0.5本以下 0.13本 1.0本以下 0.85本以下 0.85本以下 0.85本以下 1.0本以下 1.

【評価方法(5段階)】

A「目標達成」,B「改善傾向(平成 27 年度基準値より±1割以上の改善),C「ほぼ変化なし(平成 27 年度基準値より±1割以上の変化がない),D「悪化傾向(平成 27 年度基準値又は目標値より±1割以上の悪化)」,E「評価不能」 * 中間評価で評価指標や目標値等の変更を行った箇所 * 数値の集計方法等に変更があった箇所

4 取り組みの実施状況と、統計データやアンケート調査から見えてきたこと

基本方針 健康寿命の延伸					
評価指標		基準値	目標値	現況値	評価
6节1四1日1示		(H26)	(R5)	(R3)	ā ↑ 1Щ
健康寿命の延伸					
	男性	79.84歳	80.64歳	81.96歳	Α
	女性	83.57歳	84.13歳	84.40 歳	Α

目標指標の評価及び統計データやアンケート調査から見えてきたこと

- ・平成26年度から令和3年度にかけて,男女ともに健康寿命が延伸しました。しかし,女性については,男性と比較すると伸びが見られませんでした。
- ・男女ともに国・宮城県より不健康な期間が長くなっています。

次の取り組みに向けたキーワード

#健康寿命のさらなる延伸 #健康状態の底上げ #女性の健康づくり

目標1 健康状態を把握し、健康を維持しましょう								
評価指標	基準値	目標値	現況値	評価				
計川川打日代示	(H27)	(R5)	(R5)	計画				
自分の健康状態が良いと思う人の増加	78.0%	90.0%以上	78.9%	С				
健康に気をつけている人の増加	81.1%	85.0%以上	85.8%	Α				
健康診査を受けている人の増加	73. 2%	80.0%以上	82.9%	Α				
(重点年代)40代女性	67. 1%	75.0%以上	79.8%	Α				
自分の血圧を知っている人の増加	86.6%	87.5%以上	85.7%	С				
体重コントロールを実施している人の増加	68. 1%	75.0%以上	72.5%	С				
ロコモティブシンドローム(運動器症候群) を知っている人の増加	43.3%	50.0%以上	41.3%	C				

取り組みの実施状況

- ・とみや市民公開講座や各種事業において,本市の健康づくりに関する正しい知識の普及 ・啓発に取り組みました。
- ・各世代に必要な健康診査を実施しました。
- ・新型コロナウイルス感染症をはじめとする感染症対策のために,必要な情報提供及び予防方法について周知・啓発しました。

目標指標の評価及び統計データやアンケート調査から見えてきたこと

- ・「健康に気をつけている人」「健康診査を受けている人」の項目については、どちらも増加していました。
- ・「自分の健康状態が良いと思う人」「体重コントロールを実施している人」も微増していました。

次の取り組みに向けたキーワード

#健(検)診受診率向上 #ヘルスリテラシー向上

目標2 健康を支える地域環境を整えましょう (1) 市民が主体となった健康づくりの推進 基準値 目標値 現況値 評価指標 評価 (H27)(R5) (R5) 40.0%以上 25.7% ボランティア活動に参加したいと思う人の増加 34.6% D 何らかの地域活動を実施している人の増加 226 団体 地域活動団体数 226 団体以上 206 団体 C 地域活動団体登録者数(実人数) 3,709人 3,709人以上 2,970人 D

取り組みの実施状況

- ・健康推進員や各種サポーター養成、ボランティアの育成を実施しました。
- ・各種サークル,自主グループへの後方支援を行いました。

目標指標の評価及び統計データやアンケート調査から見えてきたこと

- ・目標指標である地域活動団体数は微減,地域活動団体登録者の実人数は約 12%減という 結果になりました。
- ・「ボランティア活動に参加してみたい」と回答した人は、全体の 25.7%で、前回調査値より 8.9%低くなっています。
- ・社会構造の変化や新型コロナウイルス感染症の流行下における生活行動の変化などの影響を受け、地域とのつながりが希薄化したことや、ボランティア活動に囚われずに多様な社会活動をすることができる環境が整備されつつあることなどが、現況値に影響していると推察します。

次の取り組みに向けたキーワード

#社会活動(就労や就学を含む)#地域社会とのつながり

目標2 健康を支える地域環境を整えましょう						
(2) 健康意識を高めるネットワークの強化						
評価指標	基準値	目標値	現況値	=亚/≖		
at	(R1)	(R5)	(R5)	評価		
健康づくりに賛同し、取り組む団体・企業の増加	16 団体	20 団体	15 団体	С		

取り組みの実施状況

- ・本市の健康づくり事業において、健康づくり推進協議会や関係機関との会議などを通じ、 本市の健康課題の検討・共有を行うとともに、健康づくりの周知・啓発を行いました。
- ・健康づくり推進ネットワーク会議を通じ、庁内の連携を図りながら健康づくりに取り組みました。その中で本市の健康課題を題材に、市民向け漫画「富谷さん家の健康推進計画」を作成しました。
- ・令和2年より新型コロナウイルス感染症が流行し、健康づくりに関する事業実施が困難 な時期もありましたが、様々な団体・企業とともに本市の健康課題である生活習慣病予 防のための取り組みを行うことができました。
- ・健康診査は「職場で指定された健診会場・医療機関」が45.5%と最も多くなっています。 市民全体のうち約75%は社会保険に加入しているため,職域と本市の健康課題を共有し, 健康づくりの事業等に取り組む必要があります。

次の取り組みに向けたキーワード

#庁内連携 #庁外連携 #産官学医 #誰一人取り残さない健康づくり

目標3 生涯を通じて、社会参加ができるこころとからだの健康づくりをしましょう (1) こころの健康 基準値 目標値 現況値 評価指標 評価 (R5) (H27)(R5)ストレスを頻繁に感じている人の減少 21.1% 20.0%以下 19.6% Α 睡眠による休養が十分に取れていない人の減少 22.9% 11.0%以下 22.6% C 気軽に相談できる相手がいる人の増加 71.9% 80.0%以上 76.6%

取り組みの実施状況

- ・妊娠期から高齢期に至るまでの各ライフステージで,こころの健康づくりに関する普及 啓発や相談窓口の周知などを行いました。
- ・メンタルヘルスに関する普及・啓発とゲートキーパー養成研修を開催しました。
- ・こころの相談やひきこもり医師相談、ひきこもり支援チーム定例会を実施しました。
- ・認知症学びの講座や認知症に関する相談支援等を行いました。
- ・介護者同士の情報交換や交流を行い、孤立予防・介護負担感の軽減に取り組みました。

目標指標の評価及び統計データやアンケート調査から見えてきたこと

- ・「ストレスを頻繁に感じている人の減少」は目標達成した一方で,20~50歳代では「おおいにあった」と回答した人が25%を超え、「多少あった」と回答した人も合わせると75%を超えています。また、「ストレスを感じている(おおいにあった)」と回答した人の半数以上である58.1%は、ストレスを「あまり解消できていない」、「解消できていない」結果になりました。
- ・「睡眠による休息がとれていない」(「まったくとれていない」,「あまりとれていない」) と回答した人は 22.6%で, 特に 50 歳代では 31.2%と最も高くなっています。
- ・1日当たりの平均睡眠時間をみると41.4%は睡眠時間が6時間未満であり、特に、40~50歳代の半数以上が6時間未満という状況にあります。
- ・「気軽に相談できる人がいる」と回答した人を年代別にみると、30歳代で80.9%と最も高く、年齢が上がるにつれ徐々に減少しています。

次の取り組みに向けたキーワード

#適度な睡眠時間 #睡眠休息感 #セルフケア #こころの健康づくり #心のサポーター

目標3 生涯を通じて、社会参加ができるこころとからだの健康づくりをしましょう

(2) こどもの健康

評価指標	基準値	目標値	現況値	=亚/≖
5千1川J日代示 	(H27)	(R5)	(R5)	評価
肥満傾向にある子どもの減少				
3歳児	2.6%	2.5%以下	3.1%	D
小学5年生 男子	10.2%	10.0%以下	14.2%	D
女子			11.5%	D
中学2年生 男子	8.6%	8.0%以下	11.1%	D
女子			9.9%	D
朝食を毎日食べる子どもの増加				
小学5年生 男子	87.1%	90.0%以上	82.5%	С
女子			84.9%	С
中学2年生 男子	86.0%	90.0%以上	83.2%	С
女子			82.4%	С
睡眠時間を8時間以上とっている子ど				
もの増加				
小学5年生 男子	64.3%	65.0%以上	68.5%	Α
女子			70.5%	Α
中学2年生 男子	15. 1%	20.0%以上	27.6%	Α
女子			17.9%	В

※算出方法に変更があったため、小学5年生と中学2年生の令和5年度現況値は男女別に値を掲載しています。

取り組みの実施状況

- ・妊娠期から健やかな生活を送れるよう,「早寝・早起き・朝ごはん」などの普及・啓発や, 各時期に必要な生活習慣に関する具体的な保健指導を行いました。
- ・保育園・幼稚園,学校などで,規則正しい生活習慣や,こころとからだの健康づくりの 取り組みを行い,家庭での生活に取り入れられるよう指導しました。
- ・妊娠期から学齢期における各種健康診査や各種事業で、妊婦やこども、保護者の心身の 不調などに円滑に相談対応できるよう努め、必要時、医療機関などの専門機関に受診で きるよう支援を行いました。

目標指標の評価及び統計データやアンケート調査から見えてきたこと

- ・こどもの肥満の値は3歳、小学5年生、中学2年生のいずれも悪化傾向でした。特に、 小学5年生・中学2年生ともに女子が国よりも高くなっています。
- ・朝食の摂取状況が小学5年生、中学2年生男女で前回調査値より悪化しています。
- ・小学5年生男女で1週間の総運動時間(体育の授業を除く)について,「420分以上」と 回答した生徒の割合が減少しています。国・宮城県と比較すると,女子が国より低くなっています。
- ・睡眠時間が8時間以上の人の割合を平成29年度と比較すると,小学5年生男女で低くなっています。
- ・学校がある日に勉強以外で画面をみる時間について,小学5年生・中学2年生ともに「1時間以上」と回答した人が多く,中には「4時間以上」,「5時間以上」と回答した人がそれぞれ1割前後いるという結果になりました。
- ・学校がある日にあまい飲み物やおやつを食べる頻度について、小学5年生・中学2年生ともに「1日3回以上」と回答した人が13%程度となっています。
- ・アンケート調査より,30~50歳代の子育てをしている年代において,朝食を摂っていない人や運動習慣がない人が他の年代より多いという結果になりました。

次の取り組みに向けたキーワード

#肥満予防 #こどもとその家族の健康づくり #規則正しい生活習慣 #健診受診

目標3 生涯を通じて、社会参加ができるこころとからだの健康づくりをしましょう (3) 高齢者の健康 基準値 目標値 現況値 評価指標 評価 (H27)(R5) (R5) 92.5%以上 92.5% 93.4% 健康に気をつけている 60 歳以上の人の増加 Α 65.0%以上 運動習慣のある60歳以上の人の増加 60.8% 54.0% D 近所づきあいをしている 60 歳以上の人の増加 69.5% 70.0%以上 66.9% C

取り組みの実施状況

70歳で20本以上自分の歯を有する人の増加

・各種健康教室, ゆとりすとクラブ・サロン, 高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施 事業などにおいてフレイル予防や生活習慣病予防に関する周知・保健指導を行いました。

50.0%

50.0%以上

50.4%

Α

- ・高齢者や介護者の方々が地域の中での支え合える体制づくりを行いました。
- ・集いの場や健康・生きがいづくりの場の周知及び各種活動参加への支援を行いました。

目標指標の評価及び統計データやアンケート調査から見えてきたこと

- ・「運動習慣のある 60 歳以上の人」の現況値が基準値と比較して悪化した背景に、就労している高齢者が増えたことや、新型コロナウイルス感染症流行下で、行動制限があったこと等が影響をしていたと推察されます。
- ・1日当たりの平均歩数について,70歳代で6,000歩以上歩いている人の割合をみると,21.4%となっている一方で,60歳代,70歳代で2,000歩未満の人がそれぞれ約20%となっています。
- ・「近所づきあいをしている 60 歳以上の人」が微減しています。また, 60~70 歳代の約 30% が「近所づきあいがない」と回答しています。
- ・後期高齢者(75歳以上の方)の健診における BMI をみると,後期高齢者健診受診者のうち 17.7%が BMI20以下(「18.5未満」,「18.5以上 20以下」)であり,低栄養傾向となっています。高齢者にとって,低栄養な状態はフレイルなどのリスクとなるため,食生活の見直しが必要です。
- ・本市は高齢化率の伸び率が国・宮城県より高く,今後も急速に高齢化が進行する見込み となっています。
- ・65 歳以上人口に占める要支援・要介護認定者と認定率,また,後期高齢者医療制度の総 医療費が増加しています。特に,後期高齢者医療制度は被保険者数が増加しており,総 医療費を平成29年度と令和5年度を比較すると1.64倍に増加しています。高齢化率の 進行に伴い福祉や医療などの社会保障制度の需要がさらに増大すると推察されます。

次の取り組みに向けたキーワード

#地域社会とのつながり #通いの場 #サポーター養成 #外出支援 #フレイル予防 #介護予防 #運動習慣の継続

目標4 ライフステージに対応した健康づくりをしましょう

(1) 栄養・食生活(アルコールを含む)

評価指標	基準値	目標値	現況値	評価
計1川3日1示	(H27)	(R5)	(R5)	計画
朝食をとらない人の減少				
20~30 代男性	21.4%	19.8%以下	26.2%	D
20~30 代女性	9.6%	9.0%以下	12.8%	D
1日5皿(350g)の野菜を食べている人の増加	7.6%	20.0%以上	6.1%	D
主食・主菜・副菜をそろえて朝食を毎日食べる人の増加	50.9%	60.0%以上	44. 7%	D
塩分に気をつけている人の増加	62.6%	80.0%以上	63.8%	С
多量に飲酒する人の減少(1日平均純アルコール量60g)				
男性	9.7%	7.0%以下	10.0%	С
女性	7.3%	7.0%以下	2.4%	Α
休肝日を設ける人の増加				
男性	59.2%	65.0%以上	53.1%	D
女性	80.5%	81.0%以上	81.0%	Α

取り組みの実施状況

- ・地域の食材を活用した調理実習などを通じ,こどもとその保護者に対する食育の活動を 行いました。
- ・産官学医で連携を図り、適塩・適糖(適切な塩分・糖分の摂取)の普及・啓発(塩 eco キャンペーン)を行いました。
- ・食育の日(毎月19日)に富谷市公式 SNS で食育に関する情報発信をしました。
- ・野菜の摂取量増加に向け、地場産品の収穫体験・調理実習や塩 eco キャンペーンにてベジチェックによる野菜摂取量の把握などを実施し、普及・啓発を行いました。

目標指標の評価及び統計データやアンケート調査から見えてきたこと

- ・「ほとんど朝食を食べない」と回答した人が 8.4%となっており, 男性では 30 歳代で 27.1%, 女性では 20 歳代で 18.3%と高くなっていました。
- ・「主食・主菜・副菜をそろえて朝食を毎日食べる人」の項目も悪化傾向となりました。特に、20~40歳代では50%以上の人が主食・主菜・副菜をそろえた朝食について「ほとんど食べない」と回答しています。
- ・間食を毎日3回以上取っていると回答した人が全体の 9.2%となっており, 宮城県の 3.6 %より高くなっています。年代別みると, 30 歳代で 16.0%と最も高く, 次いで 20 歳代で 14.8%, 40 歳代で 11.2%となっています。
- ・「1日に5皿(350g)の野菜を摂取している人」の割合が前回調査値よりも 1.5%低く 6.1% と減少しており、宮城県の 13.5%よりも低いという結果になりました。
- ・アルコールに関する項目では、女性は目標達成となりましたが、男性は前回調査値とほぼ変化がないという結果となりました。アンケートの結果を「生活習慣病を高めるリスクの飲酒をしている人」(男性 40g/日以上、女性 20g/日以上)という観点でみると、男性では15.8%、女性では9.6%の人が該当しています。
- ・休肝日を設けず毎日飲酒する人が19.0%となっており,特に男性で顕著に多く,50~70歳代では各年代40%前後となっています。

次の取り組みに向けたキーワード

#朝食摂取の推進 #主食・主菜・副菜をそろえた食事 #野菜の摂取量アップ #適切な間食 #こどもの頃からの健康づくり #共食 #適正飲酒の推進

目標4 (2) 身体活動・運動 基準値 目標値 現況値 評価指標 評価 (R5) (H27)(R5) 75.7% 80.0%以上 79.7% 意識的に運動を心がけている人の増加 C (重点年代) 40代 70.0%以上 66.7% 70.2% Α 50.0%以上 C 運動習慣のある人の増加 47.3% 45.5% (重点年代) 40代 35.3% 38.0%以上 34.8%

取り組みの実施状況

- ・市内の小中学生と共に周囲の大人へ運動をすすめる標語を作り, 普及・啓発を行いました。
- ・様々な場所で運動に取り組めるよう,富谷市公式 YouTube チャンネル「とみや生活」にて,市民歌体操や市民向け運動動画などの動画配信を行いました。
- ・こどもから大人まで幅広い世代が楽しみながら歩く機会として,「とみやを巡る!謎解き ウォークラリー」や各種運動講座などを開催しました。
- ・スポーツ協会と連携し、ソフトテニス大会、バドミントン大会などスポーツを楽しむ環 境づくりを行いました。
- ・トレーニング講習会やトレーニング指導相談,学校体育施設開放事業等を展開し,地域 のスポーツ環境づくりに取り組みました。

目標指標の評価及び統計データやアンケート調査から見えてきたこと

- ・「意識的に運動を心がけている」と回答した人は79.7%と微増しました。
- ・「運動習慣がある」と回答した人は 45.5%と微減しました。特に, 30~50 歳代の約 60%は「運動習慣がない」と回答しています。
- ・1日当たりの平均歩数についてみると,20~60歳代で8,000歩以上歩いている人の割合は,60歳代で最も低く12.0%,次いで50歳代で14.2%,30歳代で16.0%となっています。70歳代で6,000歩以上歩いている人の割合をみると,21.4%となっています。一方で,30歳代・60歳代・70歳代においては1日の平均歩数が「2,000歩未満」と回答した人が約20%となっています。
- ・意識的に運動を心がけていても,運動習慣を持つことが難しい状況にあることがわかりました。また,1日当たりの歩数が少ない背景に,就労などにより運動する時間を定期的に確保することが難しいこと等が推察されます。また,外出をするときに車などで移動しており,歩いて移動する人が少ない傾向にあると推察します。

次の取り組みに向けたキーワード

#身体活動・運動の機会づくり #身体活動・運動量の増加

#ライフスタイルに合わせた身体活動・運動

目標4 たばこ (3) 基準値 目標値 現況値 評価指標 評価 (R5) (H27)(R5)50.0%以上 36.3% 慢性閉塞性肺疾患(COPD)を知っている人の増加 31.6% В たばこを吸わない人の増加 男性 72.8% 75.0%以上 75.6% Α 90.0%以上 92.6% 女性 85.6% Α 0.3% 妊娠中に喫煙する人の減少 В 2.0% 0% 家庭で毎日、受動喫煙の機会がある人の減少 10.3% 3.0% 8.2% В

取り組みの実施状況

- ・たばこが健康に及ぼす影響や,妊娠中の喫煙防止について周知・啓発,保健指導を行い ました。
- ・「健康増進法の一部を改正する法律」に伴い、2019年7月1日より富谷市が設置管理する 公共施設は敷地内禁煙としました。

目標指標の評価及び統計データやアンケート調査から見えてきたこと

- ・たばこを吸わない人の割合は、男女ともに目標達成となりました。
- ・「慢性閉塞性疾患(COPD)を知っている人の増加」や,「妊娠中に喫煙する人の減少」,「家庭で毎日,受動喫煙のある機会の人の減少」については,目標達成に至りませんでしたが.改善傾向にあります。

次の取り組みに向けたキーワード

#たばこが健康に及ぼす影響の周知 #受動喫煙防止 #防煙の教育・周知 #妊娠中の喫煙「ゼロ」

目標4 ライフステージに対応した健康づくりをしましょう								
(4) 歯・口腔の健康								
□ / 工 / 上 / 正	基準値	目標値	現況値	=\u03c7\u03c4				
評価指標	(H27)	(R5)	(R5)	評価				
一人平均むし歯数の減少								
3歳	0.42本	0.4 本以下	0.15本	Α				
小学5年生	0.63本	0.5 本以下	0.13本	Α				
中学2年生	1.5本	1.0 本以下	0.85本	Α				
歯肉に異常のある子どもの減少								
小学5年生	29.9%	22. 27%	20.77%	Α				
中学2年生	39.6%	31. 26%	31. 26%	Α				
かかりつけ歯科医を持つ人の増加	59.7%	70.0%以上	63.9%	С				

取り組みの実施状況

- ・各乳幼児健康診査や離乳食教室などでむし歯予防の保健指導を行いました。また、2歳6か月歯科健康診査でのフッ素塗布の開始や、3歳6か月児健康診査でむし歯がゼロだったお子さんを毎月の広報紙に掲載するなど、楽しみながら歯と口腔の健康づくりに取り組めるよう工夫しました。
- ・歯と歯肉の健診を行い,歯科口腔の健康づくりや,早期に歯科治療につなげられるよう 取り組みました。
- ・高齢者に対し, 高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施事業で「オーラルフレイル」 の周知・啓発を行いました。

目標指標の評価及び統計データやアンケート調査から見えてきたこと

- ・「一人平均のむし歯数」や「歯肉に異常のあるこども」は目標達成したものの、令和5年 度の現況値をみると、いずれも小学5年生より中学2年生の方が多くなっています。
- ・「かかりつけ歯科医がいない」と回答している人の割合をみると,20歳代で53.0%と最も高く,30~50歳代では約4割,60~70歳代では約3割前後となっています。
- ・「なんでもかんで食べることができる」と回答した人は,50歳以降,年代が高くなるにつれて減少しています。
- ・残存歯をみると、70歳代で20本以上ある人の割合は50.4%となっています。

次の取り組みに向けたキーワード

#歯科健診推奨 #かかりつけ歯科医 #オーラルフレイル予防

目標4 ライフステージに対応した健康づくりをしましょう

(5) 生活習慣病予防(糖尿病・循環器病・がん)

(.	J/ 工作目息的了例(帕尔纳)相缘部的 /J.70/				
	評価指標	基準値	目標値	現況値	評価
	計場15	(H27)	(R5)	(R5)	計画
富	特定健診実施率の向上	59.7%	64.5% *	55.8%	С
谷	メタボリックシンドローム予備群	28.5%	32.0%以下*	32.1%	D
市	及び該当率の減少(40歳~74歳)*				
国	メタボリックシンドローム該当率の減少	19.4%	20.6%以下*	22.8%	D
民	(40 歳~74 歳)				
健	生活習慣病患者数「糖尿病」の減少	223.1	216.7	227.8	С
康	(40歳~74歳)(患者千人当たり)				
保	※KDB システム「医療費分析(1)細小分類」より				
険	生活習慣病患者数「高血圧症」の減少	418.2	418.0	418.5	С
に	(40歳~74歳)(患者千人当たり)				
関	※KDB システム「医療費分析(1)細小分類」より				
す	生活習慣病患者数「脂質異常症(高脂血症)」の減少	357.6	346.6	400.7	D
る	(40歳~74歳)(患者千人当たり)				
指	※KDB システム「医療費分析(1)細小分類」より				
標	(10 - 0 - 0 - 0 - 0 + 0 + 0 + 0 + 0 + 0 +			10.00/	
	ん検診の受診率の増加(胃がん)	24. 4%	50.0%以上*	10.0%	D
	谷市 対象年齢:30 歳以上男女	(12.5%)*			
	ん精密検査の受診率の増加(胃がん)	91.7%	90.0%以上	93.0%	Α
	ん検診受診率の増加(肺がん)	48.8%	50.0%以上	22. 2%	D
	谷市 対象年齢:40歳以上男女	(26.7%)*			
	い精密検査の受診率の増加 (肺がん) <u></u>	79.1%	90.0%以上	84. 7%	С
	ん検診受診率の増加(大腸がん)	45.9%	50.0%以上	20.0%	D
	谷市 対象年齢:30 歳以上男女	(23.6%)*			
	ん精密検査の受診率の増加(大腸がん)	81.5%	90.0%以上	81.9%	С
	ん検診の受診率の増加(子宮がん)	40.6% (26.3%)*	50.0%以上	24. 1%	С
	谷市 対象年齢:20歳以上女性				
	ん精密検査の受診率の増加(子宮がん)	95.5%	90.0%以上	95.9%	Α
	ん検診の受診率の増加 (乳がん)	34. 1%	50.0%以上	23.0%	С
	谷市 対象年齢:30 歳以上女性	(22.3%)*			
が	ん精密検査の受診率の増加(乳がん)	96.5%	90.0%以上	100.0%	Α

^{*}中間評価の実施に伴い,評価指標や目標値等を一部変更しています。なお,がん検診受診率は,平成27年度基準値と令和5年度現況値で算出方法に違いがあったため,令和5年度と同様の方法で算出した平成27年度現況値を括弧内に記載しています。

取り組みの実施状況

- ・生活習慣病や関連する症状・疾病の予防のため、ライフステージに合わせた健やかな食 生活や運動などについて普及・啓発・保健指導を行いました。
- ・土日や夜間など,受診しやすい健(検)診の開催に努めました。また,治療が必要な方が確実に医療に繋がるよう,受診勧奨や健康相談を行いました。

目標指標の評価及び統計データやアンケート調査から見えてきたこと

1. 生活習慣病について

- ・脳血管疾患では、標準化死亡比が男性では 103.2、女性では 118.1 となっており、国よりも脳血管疾患で亡くなる率が高くなっています。
- ・国民健康保険の患者千人当たり人工透析新規患者数をみると,令和元~令和4年度の間 と,令和5年度において国・宮城県より高くなっています。
- ・メタボリックシンドローム該当者+予備群該当者の割合を国と比較すると,各年ともに 本市の方が高くなっています。

- ・富谷市の特定健康診査有所見者率をみると、HbA1cの有所見率が83.4%と国・宮城県よりも高くなっています。特に、全国でも有所見者率が多い宮城県と比較しても、本市のHbA1cの有所見率が高くなっていることは、とても大きな課題です。
- ・血糖(HbA1c)の最頻値(最も人数が多かった値)についてみると平成 27 年度は 5.6% で最大人数となっていましたが、令和5年度は 5.8%へ上昇しており、特に 6.0%以上では令和5年度の人数が平成 27 年度を超えています。
- ・血糖コントロール不良の指標とされる HbA1c8.0%以上の割合は、平成 27 年度で 1.0%となっていたのに対し、令和5年度には 1.4%となっており、普段の生活の中で血糖値のコントロールができていない方が増加しています。
- ・血糖(HbA1c)受診勧奨判定値(6.5%)以上の人を内服の有無別でみると,40~64歳では血糖の治療に関する内服がないの方の割合が約半数となっており,血圧・脂質等での内服をしている人も少ないことから医療機関への確実な受診勧奨を実施していく必要があります。
- ・65~74歳においては、血糖の治療のために内服している方は増加しているものの、血糖値が高い状態の方が多くなっています。また、血糖の治療に関する内服をしていない人でも、血圧や脂質等他の生活習慣病の治療に関する内服をしている方が多くなっています。高血糖に対する治療が必要な方が、医療機関で内服などの治療を受けることや、生活習慣の改善を図ることを目的とした保健指導を受けることができるよう、医療機関との連携を図り、糖尿病の重症化予防に取り組む必要があります。
- ・令和5年度の国民健康保険大分類別外来医療費においては、内分泌疾患(糖尿病や脂質 異常症等)が2番目、循環器疾患(高血圧、心疾患)が3番目に多くなっています。ま た、入院医療費においては循環器疾患が2番目に多くなっています。
- ・令和5年度の国民健康保険細小分類別外来医療費点数は、上位4位までが平成29年度と変わらず、糖尿病、慢性腎臓病(平成29年度では慢性腎不全)(透析あり)、高血圧症、脂質異常症となっており、10位は新たに糖尿病網膜症となっています。入院医療費点数は、慢性腎臓病(透析あり)が1位となっています。
- ・令和5年度の後期高齢者医療制度大分類別外来医療費においては,循環器疾患が最も多く,内分泌疾患が3番目に多くなっています。入院医療費においては,循環器疾患が2番目に多くなっています。
- ・令和5年度の後期高齢者医療制度細小分類別外来医療費点数は1位が糖尿病,2位が慢性腎臓病(透析あり)となっています。また,入院医療費点数をみると,2位から4位は循環器の疾患となっています。

2. 悪性新生物(がん)について

- ・本市の死因別死亡率をみると、悪性新生物が最も高くなっています。
- ・令和5年度国民健康保険大分類別外来・入院医療費においては、悪性新生物が最も多くなっています。特に、外来医療費においては、平成29年度と令和5年度を比較すると、悪性新生物が占める医療費の割合が伸びています。
- ・令和5年度後期高齢者医療費制度大分類別外来医療費においては、悪性新生物が2番目に多く、入院医療費については、悪性新生物が最も多くなっています。平成29年度と比較すると、外来・入院医療費ともに悪性新生物の割合が伸びています。

3. 健(検)診について

- 1年間のうちに健(検)診について「未受診」と回答した人が14.9%となっています。
- ・健康診査は「職場で指定された健診会場・医療機関」が45.5%と最も多くなっています。
- ・本市の各種がん検診についてみると、胃がん検診の受診率は年々低下しており、令和4年度では10.0%となっています。他の検診の受診率においては20%台に留まっています。また、令和3年度のがん検診受診率を宮城県と比較すると、胃がん検診が10.5%、乳がん検診が22.6%と本市が低く、その他の検診は本市が高くなっています。
- ・がん検診精密検査の受診率をみると、平成29年度以外の大腸がんと、肺がんについては80%前後と低い受診率になっています。

4. その他

・本市は今後,急速に高齢化が進行する見込みとなっており,福祉や医療などの社会保障の需要が増大すると推察されます。人口のうち多い層である30~50歳代が高齢期になる将来を見越し,健康づくりの取り組みを強化する必要があります。

次の取り組みに向けたキーワード

#生活習慣病予防 #生活習慣病重症化予防 #高血糖対策 #健(検)診受診促進 #受診しやすい健(検)診 #早期発見・早期治療 #がん検診・精密検査受診率向上

5 課題の整理

主要課題

課題	関係項目	内容
平均寿命・健康寿	健康寿命	・男女共に不健康な期間が県よりも長い。
命の伸びが見られ		・特に、女性の平均余命・平均自立期間の伸びが見られな
ず,男女の不健康		ĺ1₀
な期間が宮城県よ		
り長い。		

主要課題の背景を、本市の統計データ、令和5年度住民健康意識アンケート調査等から下記のとおり6項目に整理しました。

	課題	関係項目	内容
1	高血糖な状態	死亡の状	・脳血管疾患の標準化死亡比が国よりも高い。
	の人が増加	況	男性 103.2 女性 118.1
	し,糖尿病の	人工透析	・国保の患者千人当たり人工透析新規患者数をみると,令和
	合併症や重症	の状況	元~令和4年度の間と,令和5年度において国・宮城県より
	化による死		高くなっている。
	亡・医療費が	医療費の	国民健康保険
	増加してい	状況	①大分類別医療費
	る。		・外来医療費においては、内分泌疾患(糖尿病や脂質異常症
			等)が2番目,循環器疾患(高血圧,心疾患)が3番目に多
			くなっています。また,入院医療費においては循環器疾患が
			2番目に多くなっている。
			②細小分類別医療費 ・外来医療費点数は、上位4位までが平成29年度と変わらず、

			あり),高血圧症,脂質異常症となっており,10位は新たに
			糖尿病網膜症となっています。入院医療費点数は,慢性腎臓
			病(透析あり)が1位となっている。
			後期高齢者医療費
			①大分類別医療費
			・外来医療費においては,循環器疾患が最も多く,内分泌疾患
			が3番目に多くなっています。入院医療費においては、循環
			器疾患が2番目に多くなっている。
			②細小分類別医療費
			・外来医療費点数は1位が糖尿病,2位が慢性腎臓病(透析あ
			り)となっています。入院医療費点数をみると,2位から4
			位は循環器の疾患となっている。
		健診の状	・富谷市の特定健診有所見率をみると、HbA1cの有所見率が
		況	83.4%と国・宮城県よりも高くなっている。特に,全国でも
			有所見率が高い宮城県と比較しても,本市の HbA1c の有所
			見率が高くなっていることは,とても大きな課題である。
			・HbA1c 値の最頻値(最も人数が多かった値)についてみると
			平成 27 年度は 5.6%で最大人数となっていたが, 令和 5 年度 は UbA1c5 9% A トロースおり、特に 4.0%以上では今和 5 年
			は HbA1c5.8%へ上昇しており,特に 6.0%以上では令和5年 度の人数が平成 27 年度を超えている。
			・血糖コントロール不良の指標とされる HbA1c8.0%以上の割
			・皿橋コフトロール不良の指標とされる mbarco.が以上の制 合は、平成 27 年度で 1.0%となっていたのに対し、令和 5
			年度には1.4%となっており、普段の生活の中で血糖値の
			コントロールができていない方が増加している。
L	l		コンコロ ハバリング C C A L O A L J J J J J J J J J J J J J J J J J J

			・HbA1c の受診勧奨判定値(6.5%以上)の人を内服の有無別でみると、40~64歳では血糖の治療に関する内服がないの方の割合が約半数となっており、血圧・脂質等での内服をしている人も少ないことから医療機関への確実な受診勧奨を実施していく必要がある。 ・65~74歳においては、血糖の治療のために内服している方は増加しているものの、血糖値が高い状態の方が多くなっている。また、血糖の治療に関する内服をしていない人でも、血圧や脂質等他の生活習慣病の治療に関する内服をしている方が多くなっている。
2	悪性新生物に	死亡の状	・本市の死因別死亡率をみると,悪性新生物が最も高くな
	ついて,死因	況	っている。
	別死亡率が1	医療費の	国民健康保険大分類別医療費
	位であり、医	状況	・令和5年度の外来・入院医療費においては,悪性新生物
	療費も高くな		が最も多くなっている。特に、外来医療費においては、
	っている一方		平成29年度と令和5年度を比較すると、悪性新生物が占
	で、がんの種		める医療費の割合が伸びている。
	類によっては		の 6
	精密検査受診		後期高齢者医療費大分類別医療費
	率が低いもの		・令和5年度の外来医療費においては、悪性新生物が2番
	がある。		目に多く、入院医療費については、悪性新生物が最も多
	13-05 00		くなっている。平成29年度と比較すると,外来・入院医
			を
		健(検)診	・令和3年度のがん検診受診率を宮城県と比較すると,胃
		の状況	
		V)1/\/)L	がん検診が 10.5%,乳がん検診が 22.6%と宮城県よりも
			低くなっている。
			・がん検診精密検査の中でも大腸がん、肺がんの受診率が
2	ナギ羽柵のよ	分尺/ ()	平成 29 年度以降,80%前後と低くなっている。 ① 食事
3	生活習慣の改	住民健康意識アン	
	善が必要だ	思識アプ	・ほとんど朝食を食べないと回答した人が 8.4%となっており、 男性では 30 歳代で 27.1%,女性では 20 歳代 18.3%
	が,特に30~	直	り、方にては30 歳(くと7.17%) 文任では20 歳(く10.37%) と高くなっている。
	50 歳代の働	뵨	・「主食・主菜・副菜をそろえて朝食を毎日食べる人」と回答
	き盛り世代・		した人は 44.7%で,前回調査時より 6.2%低くなっていた。
	子育て世代は		特に、20~40歳代では50%以上の人が主食・主菜・副菜を
	十分な睡眠時		そろえた朝食について「ほとんど食べない」と回答してい
	間をとった		た。
	り,運動する		・「1日に5皿(350g)の野菜を摂取している人」の割合が前
	習慣をもつこ		回調査値よりも 1.5%低く 6.1%と減少しており、 宮城県の
	となどが難し		13.5%よりも低くなっている。
	ر۱ _°		・間食を毎日3回以上取っていると回答した人が全体の9.2
			%となっており,宮城県の3.6%より高くなっている。年
			代別みると、30歳代で16.0%と最も高く、次いで20歳代
			で 14.8%, 40 歳代で 11.2%となっている。
			②身体活動・運動
			・「意識的に運動を心がけている」と回答した人は 79.7%と微
			増した一方で,「運動習慣がある」と回答した人は 45.5%と
			微減した。特に,30~50 歳代の約 60%は「運動習慣がな
			い」と回答している。
			・1日当たりの平均歩数についてみると,20~60歳代で8,000
			歩以上歩いている人の割合は,60歳代で最も低く12.0%,
			次いで 50 歳代で 14.2%,30 歳代で 16.0%となっている。

70歳代で 6,000歩以上歩いている人の割合をみると,21.4%となっている。一方で,30歳代・60歳代・70歳代においては1日の平均歩数が「2,000歩未満」と回答した人が約20%となっている。

③ 休養・ストレス

- ・「睡眠による休息がとれていない」(「まったくとれていない」,「あまりとれていない」)と回答した人は22.6%で,特に50歳代では31.2%と最も高くなっている。
- ・1日当たりの平均睡眠時間をみると,41.4%は睡眠時間が6時間未満であり,特に,40~50歳代の半数以上が6時間未満という状況にある。
- ・悩み,不安,ストレスなど(以下,ストレス)を感じた機会についてみると,全体で「あった」と回答した人(「おおいにあった」,「多少あった」と回答した人)は67.6%となってる。年代別にみると,「おおいにあった」と回答した人は,20~50歳代で25%を超えており,「多少あった」と回答した人と合わせると75%を超えている。また,「ストレスを感じている(おおいにあった)」と回答した人の半数以上である58.1%は,ストレスを「あまり解消できていない」,「解消できていない」結果となった。

4 飲酒

- ・生活習慣病を高めるリスクの飲酒をしている人が男性で 15.8%、女性で 9.6%となっている。
- ・毎日飲酒する人(休肝日を設けていない人)が 19.0%いるが,特に男性で顕著に多く,50~70歳代では各年代 40%前後となっている。
- ・休肝日を設けず毎日飲酒する人が 19.0%となっており,特に男性で顕著に多く,50~70歳代では各年代 40%前後となっている。

⑤喫煙

・喫煙率についてみると、喫煙していると回答した人(「毎日吸う」、「ときどき吸っている」と回答した人)は全体で14.2%となっている。

住民健康 意識アン ケート調 査

- ・小学5年生・中学2年生で学校がある日にあまい飲料やおやつを食べる頻度について「1日3回以上」と回答した人が約13%いる。
- ・学校がある日に勉強以外で画面をみる時間について、小学5年生・中学2年生ともに「1時間以上」と回答した人が多く、中には「4時間以上」、「5時間以上」と回答した人がそれぞれ1割程度いる。
- ・アンケート調査より、30~50 歳代の子育てをしている年代において、朝食を摂っていない人や運動習慣がない人が他の年代より多いという結果になった。

こどもに 関する統 計データ

- ・平成27年度現況値と比較すると、3歳・小学5年生・中学2年生男女の肥満が増加している。令和4年度の値を国と比較すると、小学5年生・中学2年生ともに女子が国よりも高くなっている。
- ・小学5年生・中学2年生男女で朝食を毎日食べている人 の割合が減少している。
- ・睡眠時間が8時間以上の人の割合が小学5年生男女で低くなっている。

		T	
	1. NH. O TT 15. O	hack to A	・「一人平均のむし歯数」や「歯肉に異常のある人」の現況値をみると、いずれも小学5年生より中学2年生の方が多くなっている。 ・小学5年生男女で1週間の総運動時間(体育の授業を除く)について、「420分以上」と回答した生徒の割合が減少している。国・宮城県と比較すると、女子が国より低くなっている。
4	女性の平均余 命・平均自立 期間に延びが	健康寿命 死亡の状	・女性の平均余命・平均自立期間の延びが見られず,不健 康な期間が宮城県よりも長くなっている。(再掲) ・脳血管疾患の標準化死亡比が 118.1 と国より高くなって
	みられず,不	況	いる。(再掲)
	健康な期間が	医療費の	後期高齢者医療費
	国・宮城県よ	状況	・令和5年度の後期高齢者医療制度の細小分類別外来・入院
	りも長くなっ		医療費点数のうち、外来医療費点数では9位が骨粗しょう
	ており,脳血		症となっている。骨粗しょう症の医療費を男女別にみる
	管疾患の標準		と、女性の医療費点数が 94.0%を占めている。
	化死亡比や,		・入院医療費点数をみると,1位が骨折となっており,その うち女性の医療費点数が 73.4%となっている。また,10
	骨折や骨粗鬆		うう女性の医療員点数がおきなっている。また,10 位は骨粗しょうとなっており,そのうち女性の医療費点数
	症などの医療		の割合が88.6%となっている。
	費が高くなっ ている。	各種健	・乳がん検診の受診率が宮城県よりも低い。(再掲)
	ている。	(検)診の	・骨粗しょう症検診の受診率が平成 29 年度で 30.2%だった
		状況	が、令和5年度には22.9%に減少している。
			・令和5年度の後期高齢者健診のBMIにおいて,低栄養傾向
			にある人の人数を男女別にみると,男性で 124 人であるの に対し,女性は男性の 2 倍以上である 263 人となってお
			り,女性の方が顕著に多くなっている。
5	高齢化の急速	高齢化率	・高齢化の伸び率が国・宮城県よりも高く,急速に高齢化
	な進行に伴	IFV I	が進行する見込みである。
	い,医療費・	高齢者に	・65歳以上人口に占める要支援・要介護認定者数が年々増
	福祉の需要が	関する統計データ	│ 加している。要支援1~要介護1の増加幅が大きい。 │・65歳以上人口に占める要支援・要介護認定者の認定率は,
	今後さらに増 大すると推察		令和4年から令和5年にかけて上昇し,令和5年は14.3%
	入りると推索 される。		となっている。
	C1000		・後期高齢者 (75 歳以上の方) の健診における BMI をみると,
			後期高齢者健診受診者のうち 17.7%が BMI20 以下 (「18.5
			- 未満」,「18.5以上20以下」)であり,低栄養傾向となっ
		住民健康	ている。 - ・「運動習慣のある 60 歳以上の人」について,平成 27 年度基
		意識アン	, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,
		ケート調	化した。
		査	・1日当たりの平均歩数について, 70 歳代で 6, 000 歩以上歩
			いている人の割合をみると、21.4%となっている一方で、60
			歳代,70 歳代で 2,000 歩未満の人がそれぞれ約 20%となっている。
			うている。 ・70 歳代で残存歯が 20 本以下の人が 50.4%となっている。
			また、50歳以降の男性でなんでもかんで食べることがで
			きる人が減少している。
			・60~70 歳代の約 30%が近所づきあいがない(「以前はして
			いたがしていない」,「以前からしていない」)と回答してい
		医療費の	る。 ・後期高齢者医療制度の被保険者数は年々増加し,令和5年
		太凉貝の 状況	度の後期高齢者の総医療費が平成29年度と比較し,1.64倍

6	近所の人との つなががボラン ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	住民健康意識ト調査など	となっている。 ・後期高齢者医療制度の細小分類別入院医療費点数をみると、平成29年度・令和5年度ともに1位は骨折となっている。 ・地域活動団体数は微減、地域団体登録者の実人数は約12%減少した。 ・近所づきあいをしていない人(「以前はしていたがしていない」、「以前からしていない」と回答した人)をみると、20歳代で62.6%と最も高く、次いで、30歳代で40.4%、50歳代で39.7%、40歳代で39.7%となっています。 ・仕事の退職などを迎え、地域で生活する時間が徐々に増加する60~70歳代の約30%が近所づきあいがない(「以前はしていたがしていない」、「以前からしていない」)と回答しています。
			くいます。 ・「ボランティア活動に参加してみたい」と回答した人は,全 体の 25.7%で,前回調査値より 8.9%低くなっている。

第3章 計画の構成

1 基本理念

本計画は、上位計画である「富谷市総合計画」と整合性を図った計画となります。

富谷市総合計画まちづくりの基本理念

「住みたくなるまち日本一」

~100年間ひとが増え続けるまち 村から町へ 町から市へ~

この総合計画の基本理念を踏まえ、市民一人ひとりが心身ともに健康で住み続けられるまちづくりを目指し、「あらゆる世代が元気に暮らす健康自慢のまちづくり」を設定します。

基本理念

あらゆる世代が元気に暮らす健康自慢のまちづくり

本市では、豊かな自然と住みやすい生活環境の調和を図りながら「住みたくなるまち日本一」の実現に向け、まちづくりを進めてきました。生産年齢人口が宮城県や国と比較して多い本市ですが、着実に高齢化率は上昇しており、20年後には国と同程度にまで到達すると予測されています。人口の中で多い層である働き世代が高齢者となる将来を見据えた健康づくりが、今後の医療や福祉などの社会保障費の増大を抑える一助となり、ひいては健康寿命の延伸につながります。そのため、職域や産官学医との健康課題の共有や健康づくり事業の実施など、働き世代に向けたより積極的で具体的な取り組みが求められています。

あらゆる世代の市民の心身の健康が満たされ、生涯にわたって自分らしく過ごすことができる社会の実現のために、前計画に引き続き、「健康寿命の延伸」を基本目標としました。

基本目標

健康寿命の延伸

また,これまでの健康課題のまとめから,最も優先して取り組むべき健康課題である高血 糖対策を重点取組としました。

重点取組

高血糖対策

2 施策の体系

本計画では、これまでの本市の取り組みと、国や宮城県の示した方向性を踏まえ、より健康への取り組みが明確になるよう、「健康寿命の延伸」を基本目標とし、以下の3つを柱として計画の体系化を図ります。

基本方針1 生活習慣病の発症と重症化予防に取り組みます

本市では、脳血管疾患の標準化死亡比が国よりも高く、糖尿病の合併症として発症する慢性腎不全により人工透析を行っている人が毎年増えている状況にあります。また、特定健康診査の有所見率において、血糖(HbA1c) 5.6%以上の人の割合が国・宮城県と比較して顕著に高いことに加え、受診の有無に関わらず血糖コントロール不良な方が多く、重症化につながっているという現状がみえてきました。血糖が高い状況が続くと、糖尿病を発症し、さらに血糖コントロールが管理できていないと、全身の血管や腎臓などの臓器への負荷から動脈硬化が進行し、網膜症や脳血管疾患、慢性腎不全などの合併症や重症化疾患につながります。さらに、様々ながんや骨粗しょう症などの疾患との関連もあり、全身の健康に大きな影響を及ぼします。

脳血管疾患や慢性腎不全などの発症は、その人らしい生活を脅かし QOL の低下につながるだけではなく、死に至ることもあるため、健康寿命の延伸を阻む大きな要因となります。 以上のことから、本市は、「高血糖や糖尿病の予防と重症化対策」に焦点を当て、健康づくりに取り組みます。

(1) 健やかな生活習慣の獲得と継続

「高血糖の予防と糖尿病の重症化予防」の視点で、下記6項目について「市民・地域の取り組み」と、「市の取り組み」を示します。

①栄養・食生活、②身体活動・運動、③休養・睡眠、④飲酒、⑤喫煙、⑥歯・口腔の健康

(2) 定期的な健(検)診による健康状態の把握と重症化予防

心身の健康を保つために、定期的に健(検)診を受診し、健康状態の把握や、生活習慣の振り返りを行い、必要時は早期に医療機関で治療を受けることが大切です。市民の健康状態を把握するため、職域等との連携を強化し、本市の健康課題の共有や、健(検)診受診率の向上、生活習慣病予防の取り組みを行うことで、市民全体の生活習慣病予防や重症化予防を行います。

また、早期に生活習慣の改善や医療機関への受診を行うことで、結果的に生活習慣病などの発症や重症化を予防することにつながり、健康状態の改善に近づくことができます。本市では、HbA1cの有所見率の分析から、医療機関への受診をしていない方や血糖コントロールが不良な方が増え、結果として糖尿病の発症や重症化、合併症の発症などにつながっていることがわかりました。そのため、健(検)診の結果などからみえる本市の健康課題を、医療機関等と共有し、連携を図りながら、治療や生活習慣の改善が必要な方が、適切な治療や保健指導を受けることができるような体制を整備します。

基本方針2 人や社会とのつながりを持ち、心身ともに健康に暮らすことができる 環境づくりに取り組みます

健康状態は、その人を取り巻く社会環境の影響を受けると言われています。また、社会参加を通じ、「充実感」や「自己有用感」を得て過ごすことができ、豊かな暮らしにつながります。

しかし、30~50歳代の働き世代は仕事や子育てに要する時間が多く、自分の健康づくりにかける時間を確保をしづらく、また、ボランティア・近所づきあいなどのつながりを持つことが難しいということがアンケート調査等からわかりました。一方で、仕事の退職や大切な人との別れなどから、社会とのつながりが徐々に少なくなる高齢者においては、気軽に相談できる人がいないと回答した人が多いという結果になりました。

こうした結果を踏まえ、時間や場所の制限にとらわれず、自分のペースで楽しみながら健康づくりに取り組むことができるよう、既存の地域資源やネットワークを活かし、人や社会とのつながりを持ちながら暮らせる環境の整備を行います。

(1) 人とのつながりの中で、支え合って暮らすことができる環境づくり

地域とつながりを持つことは、健康によい影響を与えると言われており、様々な人と交流が生まれ、社会活動に参加するきっかけとなります。自分の健康状態だけではなく、家族や身の回りの人の健康を見守り・支え合ったり、地域活動が盛んに行われることで、結果的に個人の健康によい影響を与えられる環境の整備につながります。引き続き、人と支え合い、暮らせる環境づくりに取り組みます。

(2)誰でも健康づくりに取り組むことができる体制整備

社会構造の変化などの影響を受け、一人ひとりのライフスタイルが多様化し、健康に対する価値観や、1日の中で健康づくりに取り組むことができる時間なども人によって違いがあります。特に、仕事や子育てに追われ、健康づくりに取り組むことが難しい 30~50 歳代や、自分の健康への関心を持つことが難しい方、関心があっても習慣化が難しい方なども含め、すべての市民が健康づくりに取り組みやすい環境を整備する必要があります。

そのため、庁内や産官学医、職域との連携を図り、本市の健康課題を共有・検討しながら、 健康づくりに取り組むことや、生活している中で楽しみながら自然と健康づくりに取り組め る仕組みづくり、スマートフォンアプリなどで健康状態のみえる化や健康情報の発信などを 行う健康づくりにデジタル技術を活用することで、誰でも健康づくりに取り組むことができ る体制を整備します。

基本方針3 ライフステージに合わせた健康づくりに取り組みます

現在の健康状態は、これまでの生活習慣や社会環境等の影響を受ける可能性があることや、次世代の健康にも影響を及ぼす可能性があるものであり、胎児期から高齢期に至るまでの人の生涯を経時的に捉えた健康づくり(ライフコースアプローチ)の観点も取り入れることが「誰一人取り残さない健康づくり」には重要です。

(1) こどもの健康づくり

本市では、こどもの肥満が増加していますが、朝食を毎日食べるこどもや、十分に運動に取り組んでいるこどもが減少する一方で、学習以外でスマートフォンを長時間利用していることもも多いという結果になりました。

こどもの時期の肥満は成人肥満につながるとされていますが、その要因として、幼少期からの生活習慣が大きく影響しています。幼少期の生活習慣や健康状態は、肥満だけではなく、将来の健康状態や生活習慣病の発症にも影響があるため、幼少期からの健康づくりとして、母子保健・保育所・学校等と健康課題を共有し、特に生活習慣病の予防に取り組みます。

また、幼少期の生活習慣は、保護者の生活習慣の影響を大きく受けるため、保護者世代である30~50歳代の健康づくりの取り組みもあわせて行うことで、親子で健やかな生活習慣を確立できるよう取り組みます。

(2)女性の健康づくり

本市では、女性の平均余命・平均自立期間に延びがみられず、不健康な期間が国・宮城県よりも長くなっています。また、後期高齢者医療制度の細小分類別医療費から、骨折や骨粗しょう症の医療費の多くを女性が占めていることがわかりました。

女性は、ライフステージごとにホルモンバランスが劇的に変化するという特性があり、心身の健康を崩すきっかけにもなり得ます。また、妊婦の健康は胎児の健康につながるため、次の世代の健康を育むという観点から、心身に大きな負荷のかかる妊娠期を健やかに過ごすための健康づくりが必要です。

女性の生涯に特有の変化に寄り添いながら,次世代につながる健康づくりに取り組みます。

(3) 高齢者の健康づくり

高齢になると加齢に伴い心身の機能が衰え、健康状態が悪化しやすくなります。また、加齢により、血管や代謝機能も衰えるため、糖尿病などの生活習慣病の発症や重症化による脳血管疾患や慢性腎臓病を発症しやすくなります。また、筋肉量や骨量の低下から骨折などを発症しやすくなります。脳血管疾患などの病気や、骨折などのけがは、要介護状態のリスクとなってしまい、結果的に QOL の低下につながります。また、高齢期では、仕事の退職や、大切な人との別れなど、人の生涯の中でも最も多くのストレスを受ける時期でもあります。

本市においては急速に高齢化が進行しており、上記の高齢者特有の健康問題やストレスを抱える方ががさらに増大すると推察できます。

高齢者が1日でも長く健康に過ごせるように、社会の中でつながりを持ちながら、高齢者の健康づくりと介護予防に取り組みます。

重点取組 高血糖対策

基本方針1

生活習慣病等の発症と重症化予防に取り組みます

- (1) 健やかな生活習慣の獲得と継続
- (2) 定期的な健(検)診受診による

健康状態の把握と重症化予防

基本方針2

人や社会とのつながりを持ち,

心身ともに健康に暮らすことができる 環境づくりに取り組みます

(1) 人とのつながりの中で,

支え合って暮らすことができる環境づくり

(2) 誰でも健康づくりに

取り組むことができる体制整備

基本方針3

ライフステージに合わせた

健康づくりに取り組みます

- (1) こどもの健康づくり
- (2) 女性の健康づくり
- (3) 高齢者の健康づくり

日標健康寿命の延伸

第4章 施策の展開

基本目標健康寿命の延伸

方向性

・健康寿命のさらなる延伸を目指し、基本方針1~3にそって施策を展開します。

目標指標

目標	評価指標		現況値	目標値	出典
健康寿命の延伸	健康寿命	男性	81.96 歳	平均寿命の増加分を上	データからみた
		女性	84.40 歳	回る健康寿命の増加	みやぎの健康
主観的健康観の向上	自分の健康状態が良い 人の割合	と思う	78.9%	90.0%以上	住民健康意識ア ンケート調査

参考:「第4章 施策の展開」の構成について

「第4章 施策の展開」では、下記の5項目にそって内容を整理し、掲載しています。

① 次の取り組みに向けたキーワード

「第2章 4 取り組みの実施状況と、統計データやアンケート調査から見えてきたこと」で平成29~令和6年度までの取り組みの振り返りから、次の取り組みに向けてのキーワードを抽出し、本項目に反映しています。

② 方向性

市の取り組みの方針を記載しています。

③ 目標指標

目標や評価指標を記載しています。

④ 市民・地域の取り組み

市民・地域の方々に取り組んでいただきたい内容を記載しています。

⑤ 市の取り組み

市が目標達成のために取り組む内容を記載しています。

重点取組 高血糖対策に取り組みます

次の取り組みに向けたキーワード

#高血糖対策 #生活習慣病予防 #生活習慣病重症化予防 #健康寿命のさらなる延伸 #ヘルスリテラシー向上 #健(検)診受診率向上 #30~50歳代の健康づくり

方向性

- ・課題1「高血糖な状態の人が増加し、糖尿病の合併症や重症化による死亡・医療費が増加している。」を解決するため、ライフステージに応じた高血糖対策を展開します。
- ・施策の展開の各項目において高血糖対策を行います。

目標指標

目標		評価指標		現況値	目標値	出典
	脳血管疾患の標準化死亡	脳血管疾患	男性	103. 2	100	人口動態特
	比の低下	標準化死亡比	女性	118.1		殊統計
	特定健康診査・特定保健	特定健康診査実施率		55.8%	65.0%以上	特定健康診
	指導実施率の向上	特定保健指導実施率		25.2%	60.0%以上	査・特定保健
	メタボリックシンドロー	メタボリックシンドロ				指導の実施 状
	ムの該当者及び予備群の 減少	当者及び予備群該当者 合	が 数の割	32.1%	23.0%以下	
生活	特定健康診査有所見率の 減少	HbA1c 有所見率		83.4%	55.0%以下	KDB システム 「厚生労働
習慣		LDL コレステロール有	所見率	51.1%	40.0%以下	省様式 様 式 5 - 2
生活習慣病対策		収縮期血圧有所見率		42.1%	40.0%以下	健診有所見 者状況」
	血糖コントロール不良者 の減少	HbA1c6.5~7.9%の者の割合		15.0%	8.0%以下	富谷市特定 健康診査結
	血糖コントロール重度不 良者の減少	HbA1c8.0%以上の者の割合		1.4%	0.5%以下	果
	糖尿病合併症(糖尿病腎症)の減少	患者千人当たり人口透析新規 患者数(富谷市国保被保険者)		0. 218	0.1以下	KDB システム 「医療費分 析(1)細小分 類」
栄養	朝食欠食者の割合の減少	朝食をとらない人の割	哈	8.4%	6.5%以下	住民健康意識アンケー
養	1日3回以上間食をとっ ている人の減少	1日3回以上間食をとると回答した人の割合		9.2%	5.0%以下	ト調査
身	日常生活における歩数の 増加	20~60 歳代で1日 8,000歩歩いている人	•	16.2%	50.0%以上	
身体活動		70歳代で1日当たり6,000歩 歩いている人の割合		21.5%	Ju. 0/0001	
運動	運動習慣者の増加	1回 30 分以上の運動 回以上実施し,1年以 している者の割合	-	45.5%	60.0%以上	

ライフステージに応じた高血糖対策の取り組み

本市では,妊娠期から高齢期の各ライフステージにおいて生活習慣の予防に関する知識や,生活の中で実践できる具体的な方法についての周知,相談支援を行います。また,庁内外との連携を図りながら,より健康的な行動をとりやすい環境の整備を図ります。

ライフ ステージ	市民・地域の取り組み	市の取り組み
妊娠期	・妊産婦健診などを通じ,適切な体重管理や,妊娠糖尿病の予防・治療を行う。 ・望ましい生活習慣について知り,実践する。	・健康づくり部門や母子保健部門、学校、保育所などと連携し、 高血糖予防に取り組む。 ・高血糖対策の観点から、健康的 な生活習慣を身につけるための 正しい知識の周知や、健康相談
乳幼児・ 学童期	・適正体重を心がけ肥満を予防する。 ・健康的な生活習慣を身につける。 ・「早寝・早起き・朝ごはん」を実践する。	を実施する。
青年・ 壮年期	・定期的に健(検)診を受診し健康状態を把握する。 ・糖尿病などの生活習慣病について知り,予防に取り組む。 ・健診結果の内容から,健康教室や健康相談に積極的に参加し,生活習慣を改善する。また,必要な方は医療機関に受診する。	・生活習慣病予防に関する知識 や,日常生活に取り入れられる よう相談支援を実施する。 ・健康的な運動習慣,食習慣の獲 得のきっかけづくりとなるよう な機会を創出する。 ・健康状態のみえる化や,健康づ くりの情報発信を充実し,健康 な行動をとりやすい環境を整備 する。
高齢期	・加齢に伴い、糖を消費する機能の低下などから高血糖状態や糖尿病になりやすいことを知り、食事や運動の生活習慣を整える。 ・高齢化による筋力低下は糖尿病発症のリスクになるので、筋力の維持に努める。 ・定期的に健(検)診を受診し健康状態を把握する。 ・健診の結果から医療機関への受診や、生活習慣の改善が必要な場合は、すぐに医療機関などの専門機関に受診・相談をする。 ・QOL が低下するような重症化疾患の発症を予防する。	・生活習慣の改善や、医療機関への受診が必要な方に対し支援をする。 ・必要な方がもれなく糖尿病の治療やケアを受けられるよう、医療機関等と関係機関との連携を強化する。 ・定期的な健(検)診受診を推進し、受けやすい健(検)診の体制を整備する。
	·0·0	6.5

特集:知らぬ間に悪くなっている?「糖尿病」

糖尿病はどんな病気?

- ・糖尿病は,血液中に含まれるブドウ糖の濃度(血糖値)が高いままになってしまう病気で,血 糖値をコントロールするホルモンである「インスリン」の量が足りていなかったり,働きが弱 くなってしまうことが原因で発症します。
- ・糖尿病の種類は大きく分けて2つあります。

1型糖尿病	インスリンを作っている膵臓の細胞が破壊されてしまい, インスリンの分泌量が絶対的に足りなくなってしまうことで発症する。
2型糖尿病	過食や運動不足などの生活習慣や,糖尿病の家族歴など遺伝による 影響を受け,インスリンが効きにくくなってしまうことで発症する。

糖尿病の症状は?

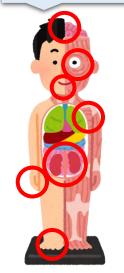
- ・高血糖な状態や、糖尿病の初期の段階では、自覚症状はほとんどありません。
- ・著しく血糖が高い場合,のどの渇きや,多飲,多尿,疲労感を感じたり,体重が減少すること があります。
- ・糖尿病のコントロールがうまくいかず,重症化すると,下記のような合併症を引き起こすこと があります。

糖尿病が重症化するとどうなる?

高血糖の状態が持続すると、血管が長期間にわたり傷つき、もろくなってしまいます。その結果、全身に糖尿病の合併症が発症することがあります。

慢性合併症	細小	・網膜症:網膜の血管が傷つく病気。症状に気づきにくく,進行すると網膜剥離や失明に繋がる。
合	血	・腎症:腎臓の毛細血管が傷つくことで、老廃物や水分を体外に排出する
伊虎	血管症	力が低下する病気で,進行すると人工透析が必要になる場合もある。
711	7112	・ 神経障害 :感覚神経や運動神経が鈍くなる病気で,ケガに気づかず手当
		てが遅れ,足に潰瘍ができたり,壊疽に進行すること場合がある。
	大	・脳血管障害:脳の血管が傷つき,脳出血や脳梗塞を発症してしまう。
	血	・虚血性心疾患:冠動脈が傷つき,心臓に酸素や栄養が届かなくなる狭心
	血管症	症や,心臓の細胞が壊死してしまう心筋梗塞に進行してしまう。
	泟	・ 末梢動脈疾患 :手や足の血管が傷つくことで血流が悪くなり,手足の冷
		えや,歩行時の痛みを感じるようになり,進行すると足の壊疽につながる。
	そ	・歯周病:歯周組織の血管がもろくなり,歯周病が進行しやすくなる。
	の	・感染症:血糖値が高くなると,白血球や免疫に関わる細胞の機能が低下
	他	し,感染症にかかりやすくなる
	 4	・ 糖尿病ケトアシドーシス :血糖値を下げるインスリンが効かず,昏睡を
	Ě	起こす。
2	<u> </u>	・高血糖高浸透圧症候群:インスリンの作用不足により,高血糖,高度の
急性合併症		脱水,意識混濁を起こす。

頭から足の先まで 影響大!



その他にも、糖尿病は、様々ながんの発症や、骨粗しょう症などの疾患とも関連していると言われているため、全身の健康のために糖尿病の発症予防や重症化予防に取り組みましょう!

自分の血糖のコントロールを見るには、「HbA1c」

HbA1c は,過去2~3か月の平均血糖値を反映する値であり,糖尿病のリスクや,生活習慣の改善の必要性を判断することができます。

٠.		
	HbA1c の数値	状態
	\sim 5.5%	正常範囲内
	5.6~6.4%	生活習慣の改善が必要な状態
	6.5%~	糖尿病を強く疑い,医療機関への受診が必要な状態

基本方針1 生活習慣病の発症と重症化予防に取り組みます

(1) 健やかな生活習慣の獲得と継続…①栄養

次の取り組みに向けたキーワード

#朝食摂取の推進 #主食・主菜・副菜をそろえた食事 #野菜の摂取量アップ #適切な間食 #こどもの頃からの健康づくり #共食

方向性

健康なからだづくりや生活習慣病予防のために、食生活を整えることが必要です。朝食・ 昼食・夕食のリズムを整え、適切な量と内容の食事をとることなどを推進します。

目標指標

目標		評価指標	現況値	目標値	出典
適正体重	BMI18.5以上25未満	靖(70 歳以上は BMI20 をこえて 25	(1.20/	70.0%	住民健康意識
にある者	未満)の者の割合		61.3%	以上	アンケート調
の増加					査
適切な量	バランスの良い食	主食・主菜・副菜を組み合わせた	中間評価	中間評価	
と内容の	事を摂っている者	食事*1が1日2回以上の日がほ	で把握	で設定	
食事をと	の増加	ぼ毎日である者の割合	- 3-3		
る者の増	野菜摂取量の増加	1日5皿(350g)の野菜を食べて	6.1%	20.0%	
加		いる人の割合	51175	以上	
	ふだんの食事で塩	ふだんの食事で塩分に気をつけ	(2.00/	80.0%	
	分に気をつけてい	ている人の割合	63.8%	以上	
	る人の増加				
	★ ^{※2} 朝食欠食者の	朝食をとらない人の割合	8.4%	6.5%	
	割合の減少		01 170	以下	
	★ ^{※2} 1日3回以上	1日3回以上間食をとっている	0.20/	5.0%	
	間食をとって	と回答した人の割合	9.2%	以下	
	いる人の減少				

^{※1} 定食型だけではなく、炭水化物・たんぱく質・食物繊維(野菜)を組み合わせた丼ものなどの一品料理なども含みます。

市民・地域の取り組み

適正体重を目指し、日頃から体重管理をしましょう。

適正体重を維持することが生活習慣病を予防し、健康に生きることにつながります。まずは、自分の 適正体重を知り、自分の健康状態を確認しましょう。

生活リズムを整えて、朝食・昼食・夕食を食べましょう。

毎日、朝食・昼食・夕食をとると、エネルギー補給と共に、糖尿病やメタボリックシンドロームなどの生活習慣病の予防に効果的です。特に、朝ごはんを食べると、集中力・免疫力のアップや、体内時計の調整、血糖値を安定させ血管へのストレスを軽減できるなど、健康づくりに効果的です。

主食・主菜・副菜を組み合わせたバランスのよい食事をとりましょう。

主食(ごはんやパンなど)、主菜(魚や肉、卵など)、副菜(野菜やきのこなど)を中心に、乳製品や果物などを組み合わせて食べることで、からだをつくる栄養素、からだを動かす栄養素、からだの調子を整える栄養素をまんべんなくとることができます。

^{※2 ★}が記載されている指標は、高血糖対策の指標です。

目標は1日350g以上!毎日,野菜を食べましょう。

野菜を食べると,からだの調子を整え,生活習慣病予防に効果的です。大人は1日5皿(350g以上)が目標です。1日3回の食事に野菜を取り入れましょう。

1日の食塩摂取量を意識し、減塩に取り組みましょう。

1日の食塩摂取量は、男性は 7.5g 未満、女性は 6.5g 未満です。減塩を意識しましょう。

エネルギーの過剰摂取に要注意しましょう。

間食を頻繁に食べたり、就寝前2時間以内に夜ご飯を食べてしまうと、エネルギーの過剰摂取になってしまい、生活習慣病につながります。間食の回数や量・内容、食事のタイミングを意識して、エネルギーの過剰摂取を防ぎましょう。

市の取り組み

適正体重に関しての啓発を行います。

こどもから大人まで、適正体重について正しい理解を持ち、体重管理を実践できるよう、啓発や保健 指導を行います。

望ましい食習慣の獲得・維持に向けた取り組みを推進します。

朝食・昼食・夕食をとることや,主食・主菜・副菜をそろえた食事をとること,野菜摂取や減塩などについて,正しい知識や,生活で実践することができる取り組みについて啓発します。また,各種健 (検)診などで保健指導を行います。

(1) 健やかな生活習慣の獲得と継続…② 身体活動・運動

次の取り組みに向けたキーワード

#身体活動・運動の機会づくり #身体活動・運動量の増加 #ライフスタイルに合わせた身体活動・運動

方向性

日常生活での「活動(身体活動)」を増やすことや、健康づくりのために行う「運動」の習慣を持ち、継続することは、生活習慣病や骨粗しょう症の予防に加え、リラックス効果があることを周知します。身体活動量を意識的に増やすこと、運動習慣を持つことを推進します。

目標指標

目標	評価指標	現況値	目標値	出典
★* 日常生活にお ける歩数の増	20~60 歳代で1日当たり 8,000 歩歩 いている人の割合	16.2%	50.0%以上	住民健康意識 アンケート調
加	70 歳代で1日当たり 6,000 歩歩いて いる人の割合	21.5%	30. 07000工	查
★* 運動習慣者の 増加	1回 30 分以上の運動を週2回以上実施し, 1年以上継続している者の割合	45.5%	60.0%以上	

^{※ ★}が記載されている指標は、高血糖対策の指標です。

市民・地域の取り組み

意識的に歩きましょう。

10 分歩くと,約1,000 歩です。歩く習慣がない人も,まずは10 分歩いてみましょう。目標は,20~64歳で1日8,000歩,65歳以上は1日6,000歩です!

「1回30分程度の運動」を週に2回ほど取り組む習慣を持ちましょう。

運動は「こころ」と「からだ」の健康につながります。年齢や体力,ライフスタイルにあった運動を見つけて取り組んでみましょう。また,健康教室など地域で楽しく運動できる機会に積極的に参加しましょう。

市の取り組み

身体活動・運動に関しての啓発を行います。

日頃の身体活動・運動による効果や、日常生活に取り入れられる具体的な方法などについて周知・啓発します。

運動するきっかけを持てるような事業実施や環境整備を行います。

楽しみながら運動するきっかけとなるような事業を実施するとともに、さまざまなライフスタイル に身体活動・運動を取り入れられるような仕組みづくりや環境の整備について検討します。

また,1年を通じて身体活動・運動に取り組めるよう,熱中症対策の実施や,室内でも取り組める身体活動・運動の方法について情報発信します。

(1) 健やかな生活習慣の獲得と継続…③ 睡眠・休養

次の取り組みに向けたキーワード

#適度な睡眠時間 #睡眠休息感 #セルフケア #こころの健康づくり

方向性

睡眠には,1日の活動でたまった疲れやストレスから心身を回復させる働きがあります。「睡眠休息感(よく眠れたと感じること)」と「睡眠時間」の両方を確保する必要があります。

こころの健康を保つため、日常生活で受けたストレスを、自分なりにケアし、労うことや、不 安や悩みを一人で抱え込むことがないよう相談窓口の周知や相談支援を行います。

目標指標

目標	評価指標	現況値	目標値	出典
睡眠で休息がと とれている者の 増加	睡眠で休息が「十分とれている」または「まあまあとれている」と回答した者	76.8%	85.0%以上	住民健康 意識アン ケート調
睡眠時間が十分 に確保できてい る者の増加	睡眠時間が6~9時間(60歳以上については,6~ 8時間)の者の割合	53.7%	60.0%以上	査
ストレスを解消 できている人の 増加	ストレスを解消できている人の割合	72.4%	80.0%以上	

市民・地域の取り組み

朝起きた時に「よく眠れた」と感じられる気持ちの良い睡眠を目指しましょう。

気持ち良く眠るためには、生活リズムを整えること、温かい湯舟につかること、眠る1時間前からスマホ使用を控えること、心地の良いパジャマや寝具を使うなどの工夫が効果的です。自分が心地よいと感じる環境を整えて眠りましょう。

生活リズムを整えて, 睡眠時間を確保しましょう。

年齢に合わせて必要な睡眠時間を確保しましょう。

1~2歳	3~5歳	小学生	中高生	成人期	高齢期
お昼寝を含む	お昼寝を含む	9~12 時間	8~10時間	6~9時間	6~8時間
11~14 時間	10~13 時間				

日常生活で受けたストレスを癒す方法を見つけ、日頃からケアしましょう。不安が続くとき は、ためらわずに相談しましょう。

日々の生活の中で,自分なりの趣味や楽しみ,セルフケアの方法を見つけ,健康的にストレスを解消できるようにしましょう。また,悩みや不安があり,こころが苦しいときは,一人で抱え込まず家族や友人などの周りの人や,相談窓口に相談してみましょう。

市の取り組み

睡眠休息感・睡眠時間について周知し、良質な睡眠を確保できるよう啓発します。

睡眠が健康に与える効果や,良い睡眠のために日常生活に取り入れられる方法について周知し,良 質な睡眠をとることを推進します。

こころの健康に関する情報や相談窓口を周知するとともに、相談支援を行います。

こころの健康づくりに関する情報や,セルフケアの方法・相談窓口などについて周知します。また, 悩みや不安を持つ方が適切なケアやサービスを受けられるよう,相談支援を行います。

(1) 健やかな生活習慣の獲得と継続…④ 飲酒

次の取り組みに向けたキーワード

#生活習慣病を高めるリスクのある純アルコ―ル摂取量の周知 #適正飲酒の推進

方向性

アルコールは、がんや高血圧、心血管障害に加えて、不安やうつなどとも関連があるため、 飲酒をする場合でも適度な飲酒を心がけることが大切です。

また、健康上の危険性が大きいため20歳未満や、妊娠中の飲酒防止の徹底が必要です。

目標指標

目標	評価指標		現況値	目標値	出典
生活習慣病(NCDs)のリスクを高める量を飲酒して	1回当たりの飲酒で摂 取する純アルコール量	男性	15.8%	5.0%以下	住民健康意識アン ケート調査
いる者の減少	男性 40g/日 女性 20g/日	女性	9.6%	5.0%以下	

市民・地域の取り組み

20歳未満の人は飲酒しません。周りの人も飲酒をすすめてはいけません。

心身ともに成長期にある 20 歳未満の飲酒は,健康上の危険性が大きいため,「未成年者飲酒禁止法」 により禁止されています。

お酒を飲む日は、純アルコール量に注目し、飲酒量を調節しましょう。

1日当たりの純アルコール摂取量は男性 40g 以上,女性 20g 以上になると生活習慣病になるリスクが高まります。また,妊娠中や授乳中の飲酒は赤ちゃんや母体の健康を損ねるため,やめましょう。

○参考:純アルコール量について

純アルコール量は,「お酒の量(ml)×アルコール濃度(度数/100)×0.8(アルコールの比重)」で求められるので, ぜひ計算してみましょう!

主なお酒の純アルコール量

お酒の種類	ビール	日本酒	ウィスキー又は ブランデー	焼酎 (35 度)	ワイン	チューハイ
アルコール度数	5%	15%	43%	35%	12%	7%
量	1缶(350ml)	1合(180ml)	ダブル(60ml)	1合(180ml)	1杯(120ml)	1缶(350ml)
純アルコール量	14g	21.6g	20.6g	50.4g	11.5g	19.6g

市の取り組み

20歳未満の飲酒防止の取り組みを行います。

20歳未満の飲酒を防止するため、家庭・地域・関係機関と連携し、教育及び啓発を行います。

生活習慣病のリスクを高める純アルコール量について周知し,適正飲酒を推進します。

飲酒が健康に与える影響と、生活習慣病のリスクを高める純アルコール量や、妊娠中の飲酒が胎児と母体にとって健康被害となることなどの正しい知識の周知に努めます。

(1) 健やかな生活習慣の獲得と継続…⑤ 喫煙

次の取り組みに向けたキーワード

#喫煙が健康に及ぼす影響の周知 #受動喫煙防止 #妊娠中の喫煙「ゼロ」推進 #防煙の教育・周知

方向性

喫煙は、がんや循環器疾患、慢性閉塞性肺疾患などの呼吸器疾患、生活習慣病など様々な健康被害の原因であることが明らかになっています。また、妊娠中の喫煙は胎児と母体の健康リスクとなります。また、受動喫煙は、肺がんや虚血性心疾患、脳卒中、乳幼児突然死症候群のリスクが上昇することが分かっています。

喫煙や受動喫煙による健康への影響を周知するとともに、たばこの対策を行う必要があります。

目標指標

目標	評価指標	現況値	目標値	出典
喫煙率の減少	20歳以上の喫煙率	14.2%	10.0%以下	住民健康意識アンケート
望まない受動喫煙の 機会を有する者の減 少	望まない受動喫煙(家庭)の機 会を有する者の割合	8.2%	3.0%以下	調査

市民・地域の取り組み

20歳未満は喫煙しません。周りの人も喫煙をすすめてはいけません。

心身ともに成長期にある 20 歳未満の喫煙は、健康上の危険性が大きいため、「未成年者喫煙禁止法」 により禁止されています。喫煙しないことと、たばこの煙に近づかないよう防炎を意識しましょう。

喫煙及び受動喫煙が健康に与える影響について正しい知識を持ちましょう。

すべての種類のたばこの喫煙・受動喫煙が健康のリスクになります。喫煙者は家族や周りの人に配慮し、マナーある喫煙をしましょう。特に、妊娠中の方やこどもがいる室内・車内などで喫煙しないようにしましょう。非喫煙者はたばこの煙に近づかないよう気をつけ、防煙を意識しましょう。

たばこをやめたい喫煙者は,専門機関を頼り,禁煙に挑戦してみましょう。周りの人は禁煙 を応援し,支えましょう。

禁煙の際に、不安を感じたり、ニコチンの離脱症状(頭痛や気だるさなど)に苦しむことがあります。症状に合った薬の処方を受け、不安に対する相談をするなど、適切な治療や支援を受けることで、よりスムーズに禁煙することができます。積極的に禁煙外来などを活用してみましょう。

市の取り組み

20歳未満の喫煙防止の取り組みを行います。

20歳未満の喫煙を防止するため,家庭・地域・関係機関と連携し,教育及び啓発を行います。

喫煙及び受動喫煙に関する情報の周知や、受動喫煙防止を推進します。

喫煙及び受動喫煙が健康に及ぼす影響や、防炎に関する知識を周知します。特に、たばこの煙による健康への影響が大きい妊産婦やこどもが望まない受動喫煙をすることがないよう、喫煙者のマナーに関する情報の周知や、公共施設を敷地内禁煙とし、受動喫煙防止を推進します。

(1) 健やかな生活習慣の獲得と継続…⑥ 歯・口腔の健康

次の取り組みに向けたキーワード

#歯科健診推奨 #かかりつけ歯科医の推進 #オーラルフレイル予防

方向性

・歯・口腔の健康は、全身の健康に影響があるとされており、特に糖尿病は歯周病と関連があるとされています。歯・口腔の健康の保持のため、こどもの頃から歯科健診などで歯と口腔の健康状態を確認する習慣を持ち、歯科疾患の早期発見・早期治療を行うことができるよう、周知・啓発や保健指導を行います。

目標指標

目標	評価指標	現況値	目標値	出典
よくかんで食べること ができる者の増加	50歳以上における咀嚼良好者の割合	75.8%	85.0% 以上	住民健康意識 アンケート調
歯科健診の受診者の増 加	過去半年に歯科健診を1回以上受診した 者の数	中間評価 で把握	中間評価 で設定	查
かかりつけ歯科医を持っている人の増加	かかりつけ歯科医を持っている人の割合	63.9%	80.0% 以上	

市民・地域の取り組み

半年に1回は歯科健診を受けましょう。かかりつけ医を持ちましょう。

歯・口腔の健康を保つためには、セルフケア(自分で行う歯みがきなどのお手入れ)とプロフェッショナルケア(歯科医や歯科衛生士が行う専門家によるお手入れ)の両方が大切です。半年に1回、歯科健診を受け、健康状態の確認や、プロフェッショナルケアを受けましょう。

また、歯・口腔に異常が出た時、自分では症状に気づきにくい場合があります。自分の歯・口腔の状況をいつでも相談することができるかかりつけ医を持ち、気になる症状があるときはすぐに相談し、 治療やケアを受けるよう心がけましょう。

市の取り組み

歯と口腔の健康づくりについて周知・啓発し、むし歯や歯周病予防を推進します。

歯と口腔の健康が、全身の健康づくりに影響があることや、むし歯・歯周病予防のために日常生活で取り組むことなど、歯・口腔の健康づくりに関する情報について周知します。特に、歯周病は糖尿病との関連が強く、歯周病による炎症ホルモンがインスリンを効きづらくすることで血糖が高くなりやすくなるため、高血糖予防のためにも歯周病予防が大切です。

半年に1回は歯科健診を受けること、かかりつけ歯科医を持つことを推進します。

すべてのライフステージにおいて、歯・口腔の健康状態の確認や、プロフェッショナルケアを受ける 習慣を持つことを推奨し、半年に 1 回は歯科健診を受けること、かかりつけ歯科医を持つことを啓発 します。

各ライフステージで歯科健診を実施し、歯・口腔の健康づくりに取り組むためのきっかけとなる機会とします。

乳幼児期から高齢期にかけて,各ライフステージに合わせた歯科健診を実施し,歯と口腔の健康状態の確認や,保健指導などを実施します。

(2) 定期的な健(検)診受診による健康状態の把握と重症化予防

…① 生活習慣病対策

次の取り組みに向けたキーワード

#生活習慣病予防 #生活習慣病重症化予防 #高血糖対策 #健(検)診受診促進 #受診しやすい健(検)診 #早期発見・早期治療

方向性

- ・高血糖対策を軸に、生活習慣病の予防や重症化予防に取り組みます。
- ・定期的な健(検)診受診により、健康状態を把握し、生活習慣病の発症や重症化予防に取り組みます。そのためにも、受診しやすい健(検)診の体制を整備します。
- ・健(検)診受診の結果,生活習慣病などの疾病を早期発見・早期治療につながるよう支援します。

目標指標

目標	評価指標		現況値	目標値	出典
★* 脳血管疾患の 標準化死亡比の低下	脳血管疾患 標準化死亡比	男性 女性	103. 2 118. 1	100	人口動態特 殊統計
★* 特定健康診査・ 特定保健指導実施率向上	特定健康診査実施率 特定保健指導の実施率	<u> </u>	55. 8% 25. 2%	65.0%以上 60.0%以上	特定健康診 查·特定保健
★* メタボリックシンドロー ムの該当者及び予備群の 減少	メタボリックシンド! 者及び予備群該当の人		32.1%	23.0%以下	指導の実施 状況
★** 特定健康診査 有所見率の減少	HbA1c 有所見率 LDL コレステロール有 収縮期血圧有所見率	所見率	83.4% 51.1% 42.1%	55.0%以下 40.0%以下 40.0%以下	
★* 血糖コントロール 不良者の減少	HbA1c6.5~7.9%の者	の割合	15.0%	8.0%以下	富谷市特定 健康診査結
★* 血糖コントロール 重度不良者の減少	HbA1c8.0%以上の者の	割合	1.4%	1.0%以下	果
★ [※] 糖尿病合併症 (糖尿病腎症)の減少	患者千人当たり人口; 者数 (富谷市国保被保険者		0. 218	0.1以下	KDB システム 「医療費分 析(1)細小分 類」

^{※ ★}が記載されている指標は、高血糖対策の指標です。

市民・地域の取り組み

年に1回は健(検)診を受けましょう。

健(検)診受診は、健康づくりの大切な第1歩です。自分の健康状態を把握し、生活習慣の振り返りや 改善を行いましょう。また、自分の身の回りの人にも健診受診を呼びかけましょう。

健(検)診の結果,必要なときは指導を受け,生活習慣を改善しましょう。医療機関の受診が必要なと きは、早期に医療機関を受診し、治療を継続しましょう。

糖尿病などの生活習慣病予防について正しい知識を身につけ、実践してみましょう。

健(検)診受診や、健康に関する教室への参加などを通じて、生活習慣病予防について知り、日常生活で実践してみましょう。また、得た知識を周りの人と共有し、健康意識を高めましょう。

かかりつけ医・かかりつけ薬局を持ち、健康管理に努めましょう。

生活習慣病が悪化すると様々な合併症を引き起こすことにつながります。自己判断で受診や服薬を中断せず、医師などの指示に従い、治療を継続しましょう。

市の取り組み

定期的な健(検)診の受診についての周知を行うとともに、受診しやすい健(検)診の体制整備 に努めます。

健診案内や広報紙,市公式ホームページや SNS を通じて,健(検)診に関する情報提供や,受診の呼びかけを行うとともに,多くの市民が健康状態を把握する機会として健(検)を受診できるよう,受診しやすい健(検)診の体制整備に努めます。

健(検)診の結果をもとに、病気の早期発見や早期治療、受診の継続につながるよう支援します。

健(検)診の結果,生活習慣の改善や精密検査,医療機関での診察が必要な方に対し,保健指導や受診 勧奨などを行い,病気の早期発見や早期治療,受診継続につながるよう支援します。

また, 職域等との連携を強化し, 健(検)診データなども含め, 本市の働き世代の健康状態を把握し, 健康課題の共有や生活習慣病予防の取り組みを行っていきます。

かかりつけ医やかかりつけ薬剤師を持つことを推進します。また、医療機関などの関係機関 と連携を図り、糖尿病などの生活習慣病の重症化予防に取り組みます。

生活習慣病を発症している市民が、継続的に適切な治療やケアを受け、生活習慣病を悪化させないようにするため、日ごろから体調や治療の相談をすることができる、かかりつけ医やかかりつけ薬剤師を持つことを推進します。また、医療機関などの関係機関と連携を図りながら、生活習慣病の重症化予防に取り組みます。

(2) 定期的な健(検)診受診による健康状態の把握と重症化予防

…② がん

次の取り組みに向けたキーワード

#早期発見・早期治療 #健(検)受診促進 #受診しやすい健(検)診 #がん検診・精密検査受診率向上

方向性

- ・悪性新生物は本市の主要死因割合で最も多く, 医療費に占める割合も高くなっています。 がん検診の受診率向上の取り組みが必要です。
- ・5 大悪性新生物(胃がん,肺がん,大腸がん,乳がん,子宮がん)は,がん検診の効果が 科学的に証明されています。がん検診受診により早期にがんを発見し,治療を受けることに繋がることを普及・啓発します。また,受診しやすい検診の体制を整備します。

目標指標

	目標	評価指標	現況値	目標値	出典
胃が	がん検診の受診率の増加	胃がん検診受診率 ※40歳以上男女	65.8%	70.0%以上	各種がん 検診:住
κ	がん精密検査の受診率の増加	胃がん検診精密検査受診率	93.0%	95.0%以上	民健康意
肺が	がん検診の受診率の増加	肺がん検診受診率 ※40歳以上男女	69.0%	70.0%以上	識アンケ ート調査
ん	がん精密検査の受診率の増加	肺がん検診精密検査受診率	84.7%	95.0%以上	
大腸	がん検診の受診率の増加	大腸がん検診受診率 ※40歳以上男女	66.2%	70.0%以上	各種がん 検診精密
がん	がん精密検査の受診率の増加	大腸がん検診精密検査受診率	81.9%	95.0%以上	検査:地 域保健・
子宮	がん検診の受診率の増加	子宮がん検診受診率 ※20歳以上女性	57.9%	70.0%以上	健康増進事業報告
がん	がん精密検査の受診率の増加	子宮がん検診精密検査受診率	95.9%	95.0%以上	
乳が	がん検診の受診率の増加	乳がん検診受診率 ※40歳以上女性	61.0%	70.0%以上	
h	がん精密検査の受診率の増加	乳がん検診精密検査受診率	100.0%	95.0%以上	

市民・地域の取り組み

がん予防に取り組みましょう。

がんは早期に発見することができると生存率が高くなりますが、初期の段階では無症状であることが多いという特徴があります。がんに関する正しい知識を持ち、飲酒や喫煙などの生活習慣を見直したり、がん予防に取り組みましょう。

がん検診の対象年齢になったら、定期的にがん検診を受診しましょう。精密検査の対象になった場合は、速やかに医療機関を受診しましょう。

がん検診は定期的に受診することで、早期発見・早期治療につながります。気になる症状がなくて も、がん検診を受診しましょう。自分の周りの人へもがん検診受診の声掛けをしましょう。

また、がん検診の結果、「要精密検査」と判断された場合は速やかに精密検査を受けましょう。

市の取り組み

がんに関する正しい知識を周知し、がん予防を推進します。

がんの予防に関する正しい知識を周知し,生活習慣の見直しなどの予防に取り組むことができるよう支援します。

がん検診の効果について周知を行い,がん検診受診を呼びかけます。また,がん検診を受診 しやすい体制を整備します。

検診案内や広報紙,市公式ホームページや SNS を通じて,がん検診に関する情報提供を行うとともに,多くの市民ががん検診を受診できるよう整備します。

がん検診精密検査対象者への受診勧奨を行います。

がん検診の結果、「要精密検査」と判断された方に対し、速やかに精密検査を受けるよう受診を勧奨し、がんの早期発見・早期治療につながるよう支援します。

基本方針2 人や社会とのつながりを持ち、心身ともに健康に暮らすことができる 環境づくりに取り組みます

(1) 人とのつながりの中で、支え合って暮らすことができる環境づくり

次の取り組みに向けたキーワード

#社会活動(就労や就学を含む) #地域社会とのつながり #心のサポーター

方向性

- ・社会活動や地域活動に参加することは、健康増進につながるとされています。一人ひと りのライフスタイルに合わせて地域活動や社会活動に参加することが大切です。
- ・自分の地域に関心をもち、周りの人とゆるやかにつながって生活することは、自分の健康づくりや安心して生活することにつながります。地域で行われている健康づくりの活動を拠点に、多くの人がその活動に参加できるよう取り組みます。
- ・悩みや不安があったときに誰かに話すことができたり、自分のまわりに元気がない人が いたときに声をかけられるよう、心のサポーター養成を行います。

目標指標

目標	評価指標	現況値	目標値	出典
近所づきあいをしている人の 増加	近所づきあいをしていると回 答した人の割合	60.4%	70.0%以上	住民健康意識アンケート調
社会活動を行っている者の増加	いずれかの社会活動(就労・就 学を含む。)を行っている者の 割合	中間評価で 把握	中間評価で 設定	查
気軽に相談できる相手がいる 人の増加	気軽に相談できる人が「いる」 と回答した人の割合	76.6%	80.0%以上	
心のサポーター数の増加**	心のサポーター数	73 人	470 人	富谷市 地域福祉課

[※]厚生労働省では「精神障害にも対応した地域包括ケアシステム」の構築に向け、

市民・地域の取り組み

挨拶をしたり、自分ができる方法で地域とつながりを持ちましょう。また、自分の地域で行われている活動に関心を持ち、参加してみましょう。

自分の住んでいる地域や周りの人を大切にし、自分ができる方法で地域とのつながりを持ちましょう。また、地域には、健康づくりや趣味のサークル、集いの場などがあるので、興味がある活動があれば参加してみましょう。

社会活動(就労・就学を含む)に積極的に参加しましょう。

社会活動とは,就労や就学,地域でのボランティア活動,趣味の習い事など,人とのつながりを持って社会で活動することをさします。生きがいをもって過ごしていくために,積極的に社会活動に参加しましょう。

悩みや不安があるときは、ためらわずに、家族や友人、専門機関に相談しましょう。また、自 分の周りでこころの不調がありそうな人に気が付いたら、声掛けや見守りをしましょう。

ストレスや疲れを解消できるよう心がけていても、悩みや不安が解消されないこともあります。悩みや不安は一人で抱えず、ためらわずに、周りの人や専門機関に相談してみましょう。また、働いている人は、職場のストレスチェックを受け、こころの健康状態を把握し、生活習慣や働き方を見直してみましょう。

自分の周りに、いつもより元気がない人がいたときは、声をかけ、見守りましょう。

市の取り組み

地域活動や社会参加を推進します。

人とのつながりを持って支え合える環境を整備するため、地域におけるボランティア組織の育成や 活動、豊かな学びが得ることができる文化的活動の周知などを行い、社会参加を推進します。

こころの健康を見守り、支え合える地域を目指します。

心のサポーター養成などを通じ、お互いにこころの健康を見守り、支え合える地域を目指します。

(2) 誰でも健康づくりに取り組むことができる体制整備

次の取り組みに向けたキーワード

#庁内連携 #庁外連携 #産官学医 #誰一人取り残さない健康づくり #健康状態の底上げ #30~50歳代の健康づくり

方向性

- ・本市では高血糖対策を軸にした健康づくりや、30~50歳代の働き世代・子育て世代への健康づくり、急速に進行する高齢化に対応するための健康づくり、健康への関心の有無にとらわれない健康づくりが課題です。誰でも健康づくりに取り組むことができるような体制を整備します。
- ・現代ではデジタル技術の活用が進むなど、健康づくりの取り組みにも年々変化が見られます。上記の課題を庁内や関係機関と共有・連携を図り、効果的な施策を実施できるよう検討します。

目標指標

目標	評価指標	現況値	目標値	出典
健康づくりに賛同し, 取り組む団体・企業の 増加	健康づくりに賛同し,取り組む団体・企業の増加	15 団体	増加	富谷市健康推進課

市の取り組み

本市の健康課題を庁内各課や関係機関と共有し、より効果的な健康づくりの施策を展開します。

今まで、庁内連携に加えて、大学や医療機関、企業や商業施設などの機関と一緒に健康づくりに取り組んできました。市民一人ひとりのライフスタイルが多様化した現代では、さまざまな場所で健康づくりの情報に触れ、取り組むことができる環境を整備することが求められています。本市の健康課題を共有・検討を行いながら、より効果的な健康づくりを行えるよう取り組みます。

楽しみながら健康づくりに取り組むことができる機会づくりや、環境の整備を行います。

健やかな生活習慣を身につけるきっかけとして、親子で参加できるウォークラリーや普段の生活に取り入れられるウォーキングコース、健康づくりの取り組みに応じてインセンティブを受けることができる仕組みづくりなど、楽しみながら健康づくりに取り組むことができるよう取り組みの充実を図ります。

地域の公園が幅広い世代の市民にとって,憩いの場・健康づくりの場として活用できるよう,健康器 具の導入などを行います。また,車以外の手段で外出することが増えると,自然と歩数が増加すること につながるため,サイクルアンドバスライドなどの事業をバスなどの交通機関の利用を推進します。

安全に健康づくりに取り組めるような環境の整備を行います。

市民の安全や環境に配慮したみちづくりや、熱中症対策などを実施し、安全に健康づくりに取り組むことができるよう環境の整備を行います。

PHR や ICT 等のデジタル技術を活用し、健康づくりの取り組みの充実を図ります。

健康状態や身体活動量などのみえる化、健康づくりに関するの情報発信の充実に向け、PHR(パーソナル・ヘルス・レコード)や ICT を活用した健康づくりの体制整備を検討します。

基本方針3 ライフステージに合わせた健康づくりに取り組みます

(1) こどもの健康づくり

次の取り組みに向けたキーワード

#肥満予防 #規則正しい生活習慣 #こどもの頃からの健康づくり #こどもとその家族の健康づくり #健診受診 #30~50歳代の健康づくり

方向性

- ・こどもの肥満は成人肥満に移行しやすいため、こどもの肥満の予防や改善の取り組みが 必要です。肥満になると血糖値をコントロールするホルモンである「インスリン」が効き づらくなるなど、高血糖状態や糖尿病の発症につながるため、こどもの頃から肥満を予防 します。
- ・健やかな体やこころを育むため、望ましい生活習慣を身につけられるよう、正しい知識 や、具体的な方法の周知や保健指導、相談支援を行います。
- ・家族全体が健康になれるよう、こどもと保護者に対する健康づくりを行います。
- ・こどもの頃から高血糖予防の教育などを行うことで、ヘルスリテラシーを育みます。

目標指標

目標		評価指標		現況値	目標値	出典
	肥満傾向児 の減少(再 掲)	3歳児の肥満の割合		3. 1%	減少	3歳6か月 児健康診査 結果
	19)	小学5年生の肥満傾向児の割合	男子 女子	14. 2% 11. 5%	7.0以下	全国体力・ 運動能力,
		中学2年生の肥満傾向児の割合	男子 女子	11.1%	5.0%以下	運動習慣調查
334	朝食を毎日食べるこど	朝食を毎日食べる小学5年生の割合	男子	82.5% 84.9%	90.0%	_
栄養	もの割合の増加	朝食を毎日食べる中学2年生の割合	男子	83. 2%	以上	
	あまい飲み 物とおやつ を1日3回	あまい飲み物とおやつを1日3回以_ いる小学5年生の割合	13.5%	5 00/NT	住民健康意 識アンケー ト調査	
	以上とっているこどもの割合の減少	の割合の減しいる中子と中土の割占		13.9%	5.0%以下	
身体活動・	運動やスポーツを習慣	小学5年生で1週間の総運動時間(体育授業を除く)が60分未満の者の割	男子	8.9%	5.0%以下	全国体力・ 運動能力,
活	的に行って	合	女子	13.4%	-	運動習慣調
運動	いないこど もの減少	中学2年生で1週間の総運動時間(体育授業を除く)が60分未満の者の割	男子	2.5%	減少	査
動		合	女子	9.7%	5.0%以下	
睡	睡眠時間が	小学5年生で 1 日当たりの平均睡眠	男子	35.9%		
睡眠	十分に確保 できている	時間が9時間以上の人の割合	女子	38.0%	50.0% 以上	
休養	者の増加	中学2年生で1日当たりの平均睡眠	男子	27.6%	~~	
		時間が8時間以上の人の割合	女子	17.9%		

	目標	評価指標		現況値	目標値	出典
	かかりつけ 歯科医を持 っているこ どもの増加	かかりつけ歯科医を持っている3歳児(55.8%	80.0% 以上	3歳6か月 児健康診査 結果	
歯・	むし歯をも つこどもの 減少	一人当たりのむし歯本数	3歳児	0.15本		地域保健・ 健康増進事 業報告
口腔の健康			小学 5年生	0.13本	減少	宮城県児童 生徒の健康
康			中学 2年生	0.85本		実態調査歯 科口腔保健
	歯 肉 に 疾 病・異常が	歯肉に疾病・異常があるこどもの割合	小学 5年生	20.77%	10.0% 以下	の推進に関する基本的
	あるこども の減少		中学 2年生	31. 26%	15.0% 以下	事項

市民・地域の取り組み

各種健康診査を受診し、適正体重を目指しましょう。

妊娠している方は、妊婦健康診査を受けて、健康管理を行いましょう。

乳幼児健康診査や保育所・学校で行う健診を受診し,こどもの体重などの健康状態を把握しましょう。また,健康について学んだり,相談する機会があるときは,積極的に参加したり,相談しましょう。

健康づくりに関心を持ち、望ましい生活習慣や生活リズムを身につけましょう。

妊娠期には、産後の生活をイメージして、生活習慣を見直したり、子育ての知識や方法を学び、産後の生活に向けて準備しましょう。

乳幼児期・学童期は,こどもが望ましい生活習慣を身につけることができるよう,具体的な方法を教え,親子で取り組んでみましょう。

乳幼児期・学童期に身につけたい生活習慣

	乳幼児期	学童期
	・生活リズムを整え、1日3回食事を食べ	べましょう。
	・間食は,3回の食事でとり切れなかっ	・おやつは1日 200kcal を目安にし,回
	た栄養を補うものです。間食は,おに	数や量を決め,食べすぎに注意しまし
244	ぎりなどの軽い食事を食べましょう。	ながら楽しみましょう。
栄養	・食事はうす味にし,色々な食材の味に	・食べ物の働きを知り,健康なからだづ
	慣れさせましょう。	くりのためにさまざまな食材を食べ
	・あまい飲み物やお菓子などの嗜好品	ましょう。
	は,保護者が頻度と量を決めましょ	・あまい飲み物や嗜好品を食べすぎない
	う。	ようにしましょう。
・身	・天気の良い日はおさんぽや,外遊びを	・学童期の運動は,体力や骨量を高める
身体活動	しましょう。	ことにつながります。1日 60 分を目
動動	・遊びを通じて親子でからだをたくさん	安に運動する習慣を持ちましょう。
	動かす習慣を持ちましょう。	
	・1 日に必要な睡眠時間は,お昼寝を含	・1日に必要な睡眠時間は,8~10時間
睡眠	めて9~12 時間です。生活リズムを整	です。生活リズムを整えて,十分な睡
眂	えて,十分な睡眠時間を取りましょ	眠時間を取りましょう。
	う。	
×	,	保護者が視聴時間などのルールを決めて
メデ	から視聴するようにしましょう。30 分1	こ一度は視聴をやめて,目を休ませ,スト
イア	レッチをしましょう。	

育児を通じ、こどもと保護者がこころを通わせ、親子の信頼関係を育みましょう。

親子の信頼関係が育まれることで、こどもは自分や他者を信頼する力、問題に挑戦してみようとする力などを育むことにつながります。こどもも大人も安心できる環境でゆとりをもって過ごし、育児を通じてコミュニケーションをとることが大切です。妊娠中や子育ての不安などは抱え込まず、子育て支援の場などを積極的に利用しましょう。

半年に1回は歯科検診を受診する習慣を身につけ、むし歯や歯肉炎を予防しましょう。

歯・口腔の健康を維持するためには、「自宅でのセルフケア」と「歯科医や歯科衛生士によるプロフェッショナルケア」の両方が大切です。歯・口腔に異常があっても症状が出にくいため、乳幼児期から 定期的にかかりつけ歯科医で歯科健診を受けることを習慣づけましょう。

また,小学生までは仕上げみがきをすることが推奨されています。中学生以降は自分で歯・口腔のお手入れをできるよう,かかりつけの歯科医院などで,適切なセルフケア方法や道具について相談してみましょう。

市の取り組み

妊娠期から子育て期まで切れ目のない支援を行います。

こどもの頃から健やかな生活習慣を身につけることができるよう、妊娠中の方やそのパートナー、こどもとその家族に健康づくりや望ましい生活習慣に関する知識や具体的な方法を周知・提案し、実践できるよう支援します。

また、安心して子育てに取り組むことができるよう、子育てに関する知識や方法について周知する とともに、妊婦中の不安や子育てに関する悩みに対し、相談支援を行います。

各種健康診査を実施し、こどもが健やかに成長することができるよう支援します。

乳幼児健康診査や保育所・学校で開催する健康診査で、こどもの健康状態の確認や、生活習慣の振り返りを行い、こどもや保護者に健康づくりに関する情報提供や保健指導、相談支援を行います。また、こどものころからの生活習慣病予防として、小児肥満の予防に取り組みます。

こどもが健康について学び、望ましい生活習慣を身につけ、実践できるよう援助します。

保育所や学校での生活において、こどもが健康について学び、望ましい生活習慣を身につけ、実践することができるよう援助します。また、こどもの保護者に対し、こどもが健康づくりについて学び、経験したことを情報共有し、家庭でも継続して実践することができるよう取り組みます。

親子で楽しみながら健康づくりに取り組むことができる機会をつくります。

望ましい生活習慣を獲得するきっかけづくりとなるよう、からだを使った遊びやウォーキング、食事づくりを体験し、楽しみながら健康づくりに取り組むことができる学ぶことができる機会をつくります。

定期的な歯科健診受診を推進し、正しい歯・口腔のお手入れについての周知や保健指導を行います。

離乳食教室や2歳6か月児歯科健康診査などを通じ、半年に1回は歯科健診を受ける習慣を持つことや、正しい歯・口腔のお手入れ方法について周知・保健指導を行います。

(2) 女性の健康づくり

次の取り組みに向けたキーワード

井女性の健康づくり 井適正飲酒の推進 井妊娠中の喫煙「ゼロ」推進

方向性

- ・本市では、女性の健康寿命の伸びが男性の伸びほどはみられず、不健康な期間が宮城県よりも長くなっており、女性の健康寿命延伸の取り組みが必要です。
- ・女性は、ライフステージごとにホルモンバランスが劇的に変化するという特性があり心 身の健康を崩すきっかけにもなります。特に、妊娠期は妊婦だけではなく胎児の健康に も関わることから、妊娠期を健やかに過ごせるよう取り組みます。
- ・女性の生涯に特有な変化に寄り添いながら、現在の女性の健康課題の改善につながる健康 づくりに取り組みます。

目標指標

目標	評価指標	現況値	目標値	出典
妊娠中の喫煙をなくす (再掲)	乳児健康診査問診回答状況で妊娠中 に喫煙をしていた母親の割合	0.55%	0%	乳児健康診査結果
生活習慣病(NCDs)のリスクを高める量の飲酒をしている女性の減少(再掲)	純アルコール摂取量が20g/日である 者の割合	9.6%	10.0% 以下	住民健康意識アン ケート調査
骨粗しょう症検診受診率 の向上	骨粗しょう症検診受診率	22.9%	30.0% 以上	富谷市骨粗しょう 症検診結果

市民・地域の取り組み

妊婦は禁煙しましょう。周りの人は禁煙を応援し、支えましょう。

妊娠中の喫煙は、早期破水や、胎児の発育遅延や、生まれたあとの乳幼児突然死症候群などのリスクを高めることにつながります。妊娠が分かったらすぐに禁煙しましょう。

お酒を飲む日は、純アルコール量に注目し、飲酒量を調節しましょう。

1日当たりの純アルコール摂取量が20g以上になると生活習慣病になるリスクが高まります。特に、女性は男性と比較して、飲酒が健康に与えるリスクが大きいため、適正飲酒に努めましょう。また、妊娠中や授乳中の飲酒は赤ちゃんや母体の健康を損ねるため、やめましょう。

骨粗しょう症検診を受診しましょう。また、骨粗しょう症予防に取り組みましょう。

骨粗しょう症は、栄養だけではなく、運動や睡眠の不足も原因になり、女性はホルモンバランスの変化の影響を受けて発症します。定期的に骨粗しょう症検診を受診し、骨粗しょう症の予防に取り組みましょう。また、受診が必要な場合は、すぐに受診し、適切な治療やケアを受けましょう。

市の取り組み

妊娠中の喫煙「ゼロ」を推進します。

妊娠中の喫煙が母体の健康や、胎児の発育などに及ぼす影響について周知・保健指導を行います。

生活習慣病のリスクを高める純アルコール量について周知し、適正飲酒を推進します。

飲酒が健康に与える影響について周知します。特に,女性は男性よりも飲酒による影響を受けやすいことについて周知し,適正飲酒を推進します。

骨粗しょう症の予防に関する情報を周知し、骨粗しょう症検診の受診を推進します。

骨粗しょう症予防に関する情報や、日常生活に取り入られる予防法を周知します。また、骨粗しょう症の早期発見・早期治療を目的に、骨粗しょう症検診受診を呼びかけます。

(3) 高齢者の健康づくり

次の取り組みに向けたキーワード

#社会とのつながり #通いの場 #サポーター養成 #外出支援 #フレイル予防 #介護予防 #運動習慣の継続

方向性

- ・フレイル予防や介護予防,生活習慣病の発症や重症化予防を行うことで,生涯健康に過ごせるよう健康づくりに取り組みます。
- ・高齢者が社会参加をしたり、人とつながり、支え合って暮らせるような環境を整備します。
- ・年齢を重ねると,誰しもが心身の機能の低下や,社会的な役割の変化,大切な人との別れなどを経験する機会が増え,ストレスがかかりやすくなります。このような状況の変化を理解しながら,自分らしく過ごせるよう支援します。

目標指標

目標	評価指標	現況値	目標値	出典
低栄養傾向にある後期高齢 者の減少	75 歳以上で BMI 20 以下の者の割合	17.7%	15.0%以下	後期高齢者 健診結果
運動習慣のある高齢者の増加	1回 30 分以上の運動を週2回以上 実施し,1年以上継続している高齢 者(70歳以上)の割合	58.6%	65.0%以上	住民健康意 識アンケー ト調査
社会活動を行っている高齢 者の増加(再掲)	いずれかの社会活動(就労・就学を 含む。)を行っている高齢者 (70 歳以 上) の割合	中間評価で 把握	中間評価で 設定	
近所づきあいをしている高 齢者の増加(一部再掲)	近所づきあいを「している」と回答 した 70 歳以上の人の割合	68.0%	75.0%以上	

市民・地域の取り組み

からだとこころの健康づくりに取り組み、フレイルを予防しましょう

朝食・昼食・夕食の三食をバランスよくしっかり食べましょう。特に、フレイル予防の観点からたんぱく質が豊富な食べ物を意識的に摂取し、低栄養傾向となることを予防しましょう。

また、生活の中で意識的に身体活動を行ったり、自分のからだと体力に合った適度な運動を取り入れ、筋肉づくりに取り組みましょう。

日頃から近所同士で声を掛け合いましょう。また、社会活動や地域活動、行事などに積極的 に参加しましょう。

高齢期は、退職などを機に、地域で過ごす時間が長くなることや、大切な人との別れなどから人との 交流が希薄になる傾向にあります。仕事やボランティア活動など新たな活動の場を見つけたり、家族 や友人と交流する機会を積極的に持ち、人とのつながりの中で暮らしましょう。

骨折や生活習慣病の重症化など、QOL を低下させるような疾患を予防しましょう。また、かかりつけの医院・歯科医院・薬局を持ち、治療や体調について相談をしましょう。

年齢を重ねるとともに、心身の機能が徐々に低下したり、今までの生活習慣の積み重ねから、継続的な治療が必要な病気を見つかることがあります。自分の健康状態や病気などについて気になることがあったときに、気軽に相談できる医療機関や薬局を持ち、必要な治療やケアをすぐに受けられるようにしましょう。また、治療が必要な病気が見つかったときは、受診や治療を自己中断せず、医師などの専門家の指示に従って治療を継続し、QOLが低下しないよう努めましょう。

市の取り組み

高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施を推進し、フレイル予防や介護予防に取り組みます。

高齢者が住み慣れた地域で、可能な限り自立して生活し、社会参加することができるよう、高齢者の 保健事業と介護予防の一体的な実施に取り組みます。

高齢者が生きがいを持ち、人とのつながりの中で暮らしていけるよう環境を整備し. 支援します。

高齢者が安全・安心に外出することができるよう、「とみパス」事業を実施し、移動支援を行います。 また、高齢者が生きがいを持ち、人とのつながりの中で暮らしていけるよう、通いの場を拡大します。

サポーター養成等を行い、地域で支え合う意識を醸成します。

認知症の方の見守りや,高齢者が集う場の運営を支援するサポーター等の養成を行い,高齢者を取り巻く現状についての理解を促し,高齢者の暮らしを地域で支え合う意識づくりに取り組みます。

高齢者に特有の悩みや不安に対応するため、相談窓口の周知し、相談支援を行います。

高齢になることで誰しも経験し得る,高齢期特有の心身の変化やライフイベントについてあらかじめ把握することができるよう情報の周知を図り、悩みや不安を感じたときに一人で抱えることがないよう、相談窓口を周知と相談支援を行います。

かかりつけの医院・歯科医院・薬局を持つことを推進し、QOL を低下させるような疾患の発症の予防に努めます。

生活習慣病等の疾病を発症している方が、医療機関等での経過観察や治療、生活習慣の改善を継続することで、さらなる重度な疾患の発症を予防することができるよう、かかりつけ医院・歯科医院・薬局を持つことを推進します。

目標指標一覧

	目標	評価指標		Į	見況値	目標値	出典	
		基本目	標 健康寿命(の延伸				
	健康寿命の延伸	健康寿命	男性	令和3年	81.96歳	平均寿命の増加分を上回る健康寿命		
	建脉对印 00建计	医冰石中	女性	令和3年	84.40歳	の増加	康	
È	観的健康観の向上	自分の健康状態良いと思う人 の	割合	令和5年度	78.9%	90.0%以上	住民健康意識 アンケート調査	
			の発症と重症					
			いな生活習慣の)獲得と維持	手			
	適正体重にある者の 増加	BMI18.5以上25未満の者(70歳以 を超えて25未満の者)の割合	以上はBMI20	令和5年度	61.3%	70.0%以上		
		バランスの良い 食事を摂ってい る者の増加 主食・主菜・副 わせた食事が1 の日がほぼ毎日 割合	日2回以上	令和5年度	中間評価で把握	中間評価で設定		
		野菜摂取量の増 1日5皿(350g加) 1日5皿(350g)		令和5年度	6.1%	20.0%以上	住民健康意識 アンケート調	
	適切な量と内容の食 事をとる者の増加	ふだんの食事で 塩分を気をつけ ている人の増加		令和5年度	63.8%	80.0%以上	查	
		★朝食欠食者の 割合の減少 朝食をとらない	人の割合	令和5年度	8.4%	6.5%以下		
		★1日3回以上 間食をとってい る人の減少	食をとって	令和5年度	9.2%	5.0%以下		
身体	★日常生活における	20~60歳代で1日当たり8,000岁 人の割合	歩いている	令和5年度	16. 2%	50.0%以上		
活動・	歩数の増加	70歳代で1日当たり6,000歩歩い割合	いている人の	令和5年度	21.5%	50.0%以上	住民健康意識 アンケート調 査	
運動	★運動習慣者の増加	1回30分以上の運動を週2回以 年以上継続している者の割合	上実施し、1	令和5年度	45.5%	60.0%以上		
睡	睡眠で休息がととれ ている者の増加	睡眠で休息が「十分とれている」 あまあとれている」と回答した。		令和5年度	76.8%	85.0%以上		
眠·休	睡眠時間が十分に確 保できている者の増 加	睡眠時間が6~9時間(60歳以」は、6~8時間)の者の割合	上について	令和5年度	53. 7%	60.0%以上	住民健康意識 アンケート調 査	
息	ストレスを解消でき ている人の増加	ストレスを解消できている人の	割合	令和5年度	72.4%	80.0%以上		
飲	生活習慣病(NCDs) のリスクを高める量	1 回の飲酒で生活習慣病のリスクを高める純アルコール量を摂	男性 40g/日以上	令和5年度	15.8%	5.0%以下	住民健康意識 アンケート調	
酒	を飲酒している者の 減少	取している者の割合	女性 20g/日以上	令和5年度	9.6%	J. 0 /0 /2	査	
喫	喫煙者の減少	20歳以上の喫煙率		令和5年度	14. 2%	10.0%以下	住民健康意識	
煙	望まない受動喫煙の 機会を有する者の減 少	望まない受動喫煙(家庭)の機会を有す の割合		令和5年度	8.2%	3.0%以下	アンケート調査	
歯	よく噛んで食べるこ とができる者の増加	50歳以上における咀嚼良好者の	割合	令和5年度	75.8%	85.0%以上	(A-D /m -=	
	歯科健診の受診者の 増加	過去1年間に歯科健診を受診し7	た者の数	_	中間評価で把握	中間評価で設定	住民健康意識アンケート調査	
腔	かかりつけ歯科医を 持っている人の増加	かかりつけ歯科医を持っている。	人の割合	令和5年度	63.9%	80.0%以上		

		(2) 定期的な健(検) 診受診					出典
		(2)ル州的は健(快)診党診	で、健康状態	の把握と生	三活習慣の振り返	b	
	★脳血管疾患の標準	脳血管疾患標準化死亡比	男性	平成30~ 令和4年	103. 2	100	人口動態特殊
	化死亡比の低下	<u> </u>	女性	平成30~ 令和4年	118.1	100	統計
	★特定健康診査・ 特定保健指導	特定健康診査実施率		令和4年度 ※	55.8%	65.0%以上	
_	実施率の向上	特定保健指導の実施率		令和4年度 ※	25. 2%	60.0%以上	特定健康診 査・特定保健 指導の実施状
生活習	★メタボリックシン ドロームの該当者 及び予備群の減少	 メタボリックシンドローム該当者 該当の人数	が及び予備群	令和4年度 ※	32.1%	23.0%以下	況
[慣病対		HbA1c有所見率の減少		令和5年度 ※	83.4%	55.0%以下	KDBシステム
策	★特定健康診査 有所見率の減少	LDLコレステロール有所見率の減	少	令和5年度 ※	51.1%	40.0以下	「厚生労働省 様式 様式5 2 健診有
		収縮期血圧有所見率の減少		令和5年度 ※	42.1%	40.0%以下	所見者状況」
	★血糖コントロール 不良者の減少	HbA1c5.6%~7.9%以上の者の割合	ì	令和5年度 ※	13.6%	8.0%以下	富谷市特定健
_	★血糖コントロール 重症不良者の減少	HbA1c8.0%以上の者の割合		令和5年度 ※	1.4%	0.5%以下	康診査結果
	★糖尿病合併症 (糖尿病腎症)の 減少	患者千人当たり人工透析新規患者 国保被保険者)	街数(富谷市	令和5年度	0. 218	0.1以下	KDBシステム 「医療費分析 (1)細小分 類」
	胃がん検診の受診率 の増加	胃がん検診受診率 ※40歳以上男	会診率 ※40歳以上男女				
	胃がん精密検査の受 診率の増加	胃がん検診精密検査受診率	令和5年度	93.0%	95.0%	_	
_	肺がん検診の受診率 の増加	肺がん検診受診率 ※40歳以上男	對	令和5年度	69.0%	70.0%	_
	肺がん精密検査の受 診率の増加	肺がん検診精密検査受診率		令和5年度	84. 7%	95.0%	各種がん検 診:住民健康
が	大腸がん検診の受診率の増加	大腸がん検診受診率 ※40歳以上	二男女	令和5年度	66.2%	70.0%	意識アンケー ト調査 -
-	大腸がん精密検査の受診率の増加	大腸がん検診精密検査受診率		令和5年度	81.9%	95.0%	各種がん検診 精密検査:地 域保健・健康
	子宮がん検診の受診率の増加	子宮がん検診受診率 ※20歳以上	女性	令和5年度	57. 9%	70.0%	増進事業報告
_	子宮がん精密検査の受診率の増加	子宮がん検診精密検査受診率		令和5年度	98.8%	95.0%	
	乳がん検診の受診率 の増加	乳がん検診受診率 ※40歳以上女	τ性 ————————————————————————————————————	令和5年度	61.0%	70.0%	
	乳がん精密検査の受 診率の増加	乳がん検診精密検査受診率	- ± 1 = /\phi = 1 = 7	令和5年度	100.0%	95.0%	_
	基本方針 2 人	くや社会とつながりを持ち,心身と (1)人とのつながりの				くりに取り組みます)
近所 ⁻ 人の ^t	 づきあいをしている 増加	近所づきあいを「している」と回割合		令和5年度	60.4%	70.0%以上	
社会活動を行っている者 の増加		ー・・・ いずれかの社会活動(就労・就学 を行っている者の割合	を含む。)	_	中間評価で把握	中間評価で設定	_ 住民健康意識 アンケート調 査
	に相談できる相手が 人の増加	気軽に相談できる人が「いる」と の割合	(回答した人	令和5年度	76.6%	80.0%以上	
心のサポーターの増加		心のサポーター数		令和5年度	73人	470人	富谷市地域福 祉課
		(2)誰でも健康づくら	リに取り組むる	ことができ	る体制整備		ı
	づくりに賛同し、取 む団体・企業の増加	健康づくりに賛同し、取り組む団 数	体・企業の	令和5年度	15団体	増加	富谷市健康推 進課

※ 特定健診の指標は、令和6年1月の法定報告をもって変更予定

	目標 評価指標		玥	兒況値	目標値	出典		
	基本方針3 ライフステージ				こ取り組みます			
		1	(1) (こどもの健康 [.]	づくり			
	mithis ウィナフー バ	3歳児の肥満の	割合		令和4年度	3.1%	減少	富谷市3歳6 か月児健康診 査結果
	肥満傾向にあるこどもの減少	10歳(小学5年 児の割合	生)の肥満傾向	男子 女子	令和4年度 令和4年度	14. 2% 11. 5%	7.0%以下	
		14歳(中学2年 児の割合	生)の肥満傾向	男子 女子	令和4年度 令和4年度	11.1% 9.9%	5.0%以下	
こども			朝食を毎日食べる小学5年生の		令和4年度	82.5%		全国体力・運動能力,運動 型標準本
もの健		朝食を毎日食べるこどもの増加	割合	女子	令和4年度	84.9%	90.0%以上	習慣調査
由	適切な量と内容の食	ることのが増加	朝食を毎日食べ る中学2年生の	男子	令和4年度	83.2%		
	事をとる者の増加量 と内容の食事をとる		割合	女子	令和4年度	82.4%		
	ものの増加	あまい飲み物や おやつを1日3	あまい飲み物や 日3回以上とつ 5年生の割合	おやつを1 ている小学	令和5年度	13.5%	5.0%以下	住民健康意識アンケート調
		回以上とってい るこどもの減少			令和5年度	13.9%	5. 0%以下	かり一下嗣
	間(体 運動やスポーツを習 慣的に行っていない こどもの減少 中学2	小学5年生の1週間の総選問(は奈将業を除く)が6		男子	令和4年度	8.9%	5.0%以下	
身体近		間(体育授業を除く)が60分未 満の者の割合		女子	令和4年度	13. 4%	3.0/020 1	
動動・		中学2年生の1週間の総運動時間(体育授業を除く)が60分未満の者の割合		男子	令和4年度	2.5%	減少 5.0%以下	全国体力・運 一動能力,運動
				女子	令和4年度	9.7%		
睡眠		小学5年生で1		男子	令和4年度	35.9%		習慣調査
	睡眠時間が十分に確 保できている児童・	睡眠時間が9時間以上の人の割 合		女子	令和4年度	38.0%	50%以上	
ろの	生徒の増加	中学2年生で1 睡眠時間が8時		男子	令和4年度	27. 6%	3070以上	
健康		合	时处工07八0万亩	女子	令和4年度	17. 9%		
	かかりつけ歯科医を 持っているこどもの 増加	かかりつけ歯科	医を持っている3	3歳児の割合	令和5年度	55.8%	80.0%以上	3歳児健康診 査結果
1 E				3歳児	令和4年度	0.15本		地域保健・健 康増進事業報 告
	むし歯をもつこども の減少	一人当たりのむ	し歯本数	小学5年生	令和4年度	0.19本	減少	
腔				中学2年生	令和4年度	1.1本		宮城県児童生 一徒の健康課題
	歯肉に疾病・異常が		常があるこども	小学5年生	令和4年度	22. 44%	10.0%以下	統計調査
	あるこどもの減少	の割合		中学2年生	令和4年度	28. 24%	15.0%以下	

目標	評価指標	Ŧ	見況値	目標値	出典
	(2)女性の健康で	i くり			
生活習慣病(NCDs)のリスクを高める量の飲酒をしている女性の減少(一部再掲)	純アルコール摂取量が20g/日である者の割合	令和5年度	18.3%	10.0%以下	住民健康意識 アンケート調 査
妊娠中の喫煙「ゼロ」を 推進	乳幼児健康診査問診回答状況で妊娠中に喫煙 をしていた母親の割合	令和5年度	0.1%	0.0%	乳幼児健康診 査結果
骨粗しょう症検診受診率 の向上	骨粗しょう症検診受診率(40歳以上)	令和5年度	22. 9%	30.0%以上	富谷市骨粗 しょう症検診 結果
	(3) 高齢者の健康・	づくり			
低栄養傾向にある後期高 齢者の減少	後期高齢者健診でBMI20未満の者の割合	令和6年度	17. 7%	15.0%以下	後期高齢高齢 者健診結果
運動習慣のある高齢者の 増加	1回30分以上の運動を週2回以上実施し、1年以上継続している高齢者(70歳以上)の割合	令和5年度	58.6%	65.0%以上	
社会活動を行っている高 齢者の増加(再掲) いずれかの社会活動(就労・就学を活 を行っている高齢者(70歳以上)の		_	中間評価で把握	中間評価で設定	住民健康意識 アンケート調 査
近所づきあいをしている 高齢者の増加(一部再 掲)	近所づきあいを「している」と回答した70歳 以上の人の割合	令和5年度	68.0%	75.0%以上	

第5章 計画の推進

1. 計画の進行管理・評価

(1) 計画の進行管理

市民に向けた健康づくりを推進していくためには、市民に、本市における健康づくりの取組を知ってもらい、関心をもってもらうことが重要となります。そのためには、本計画をはじめとした健康づくりに関する施策や活動などの普及・啓発に努めていきます。

また、健康づくりに関する施策を計画的かつ効果的に推進していくためには、市民、地域で健康づくりに取り組んでいる団体や学校、企業、飲食店などと連携・協働し、取り組んでいくことが重要です。

本市においては関係団体や有識者等で構成する「富谷市健康づくり推進協議会」を設置するとともに、関係団体との連携・協働が必須であることから、適切な情報共有や課題への対応を協議するための場として、「富谷市健康づくり推進ネットワーク会議」を設置し、適宜、健康推進計画における取組について、協議を行っていきます。

富谷市における健康づくりの推進体制

富谷市健康づくり推進協議会

委員構成

- ●関係行政機関を代表する者
- ●保健福祉医療関係団体を代表する者
- ●学校, 事業所等を代表する者
- ●学識経験者
- ●市長が必要と認める者

目的

- ●健康推進計画の策定及び推進
- ●市民の健康づくりに関する事項の審議
- ●進捗状況の検証

富谷市健康づくり推進 ネットワーク会議

構成

長寿福祉課, 地域福祉課,

子育て支援課, 市立保育所,

健康推進課,企画政策課,產業観光課,

都市計画課, 都市整備課

生涯学習課,学校教育課,

市立小中学校,市立幼稚園

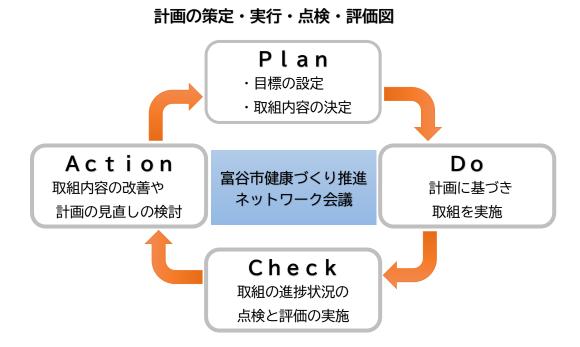
事務局

構成

健康推進課

(2) 評価・見直し

本計画を着実に推進していくため、富谷市健康づくり推進ネットワーク会議において、PDCA サイクルに基づき本計画における取組の進捗状況の点検と評価を毎年実施し、取組内容に問題点や課題などがみられた場合や、実際の状況と計画内容とのかい離がみられる場合などは、必要に応じて取組内容の改善や計画の見直しなどを検討します。



資料編

富谷市健康づくり推進協議会 条例

(設置)

第1条 この条例は、市長の諮問に応じ、健康増進法(平成14年法律第103号) 第8条第2項の規定に基づく、富谷市健康推進計画(以下「計画」という。)の策 定及び計画の見直し並びに市民の健康づくりに関する事項を調査審議するため、富 谷市健康づくり推進協議会(以下「協議会」という。)を置く。

(組織)

- 第2条 協議会は、委員15人以内で組織する。
- 2 委員は、次に掲げる者のうちから市長が委嘱する。
 - (1) 関係行政機関を代表する者
 - (2) 保健医療関係団体を代表する者
 - (3) 学校, 事業所等を代表する者
 - (4) 学識経験のある者
 - (5) その他市長が必要と認める者

(任期)

- 第3条 委員の任期は、2年とし、再任を妨げない。
- 2 委員が欠けた場合の補欠の委員の任期は、前任者の残任期間とする。 (会長及び副会長)
- 第4条 協議会に会長及び副会長を置き、委員の互選により定める。
- 2 会長は、会務を総理し、協議会を代表する。
- 3 副会長は、会長を補佐し、会長に事故があるとき、又は会長が欠けたときは、そ の職務を代理する。

(会議)

- 第5条 協議会の会議は、会長が招集し、会長がその議長となる。
- 2 協議会の会議は、委員の半数以上が出席しなければ開くことができない。
- 3 協議会の議事は、出席委員の過半数で決し、可否同数のときは、議長の決すると ころによる。
- 4 会長は、必要があると認めるときは、会議に関係者の出席を求め、その意見を聴き、又は説明を求めることができる。

(委任)

第6条 この条例に定めるもののほか、協議会の運営に関し必要な事項は、会長が協議会に諮って定める。

附則

この条例は、平成28年3月23日から施行する。

富谷市健康づくり推進協議会委員名簿

(任期:令和6年6月1日~令和8年5月31日)

		:朔・ヤ仙り牛り月(ロ~ヤ仙り牛り月)(ロ)
No.	委員構成区分	委員
1	1号委員	富谷市行政区長会
ı	一 力女兵	会長 新藤 孝廣
2	1号委員	宮城県塩釜保健所
۷	1 7女只	技術次長 渡部 順子
3	2号委員	富谷市国民健康保険運営協議会
3	2 7女兵	会長 草野 昭德
4	2号委員	富谷市健康推進員会
7	2 勺女兵	会長 大泉 加津江
5	2号委員	新富谷S・Sレディースクリニック
J	2 7女兵	院長 遠藤 敦
6	2号委員	うちがさき歯科医院
U		院長のケ崎の賢二
7	2号委員	全国健康保険協会 宮城支部
,	2 勺女兵	企画総務グループ長 影山 道彦
8	3号委員	富ケ丘小学校
U	3 7 女兵	教頭 山口 沙織
9	3号委員	富谷小学校
		養護教諭 引地 忍
10	3号委員	株式会社友美装
10	5.70英英	代表取締役 熊谷 友紀
11	3号委員	Studio ビットバレー合同会社
	- J&F	代表社員 渋谷 祐子
		東北大学大学院 医学系研究科
12	4号委員	公衆衛生学分野
		教授 寳澤 篤
		仙台白百合女子大学 人間学部
13	4号委員	健康栄養学科
		教授 鈴木 寿則
14	5号委員	大石 たみ子
1.5	F D # D	++-mz
15	5号委員	菅野 加津江

(敬称略/順不同)

富谷市健康づくり推進協議会経過

開催回数	開催日	場所	協議事項
第1回	令和6年7月4日		(1)健康づくり推進協議会会長及び
		富谷市役所	副会長の選任について
		単位いなが	(2) 富谷市健康推進計画の概要及び
			進捗について
			(3)令和5年度健康づくり推進協議
			会等の実施報告及び令和6年度
			健康づくり推進協議会等の実施
			計画(案)について
			(4)令和5年度 富谷市健康推進計
			画最終評価に係る住民健康意識
			アンケート調査の報告について
第2回	令和6年10月7日		(1)次期富谷市健康推進計画骨子案
			について
第3回	令和6年12月17日		(1)次期富谷市健康推進計画素案に
			ついて
第4回	令和7年2月3日		開催後掲載

富谷市健康づくり推進ネットワーク会議経過

開催回数	開催日	場所	協議事項
第1回	令和6年8月7日	富谷市役所	(1) 富谷市健康づくり推進ネットワ
			ーク会議について
			(2)事業評価シートについて(令和
			5年度実績報告)
			(3)次期富谷市健康推進計画骨子案
			について(内容の説明・照会内
			容について)
第2回	令和6年10月30日		(1)次期富谷市健康推進計画素案に
			ついて(内容の説明・照会内容
			について)
第3回	調整中		開催後掲載

令和5年度富谷市健康推進計画最終評価に係る住民健康意識アンケート調査 調査票(20歳以上の一般住民,小学5年生,中学2年生)

20歳以上の一般住民

	ご自身	身について	<u> </u>									
1 1	あか	たの性別を	粉えて	ください:	答えにくに	場合け無同	体で:	かまいません	, (OI=	t 1 つ)		
	1	男性	3000		H)CI-(0	*3) [10/M]	2	女性	, (),	. 1 - 2		
2	会和	15年10月1	口珇在	あかたの	の年代を	分えてくださ	\ (C)(±1つ)				
u <u>~</u>	1	20歳代	190.1 100 Million (190.2 100 1	30歳代	3	40歳代		50歳代	5	60歳代	6	70歳代
13	±+\	たの身長と	 €	01.7#h	=/+*+	· /*/	- -⊐ - 1	ナノギナハ)				
		持、身長の単位 3M I 値が18.				25未満を「標準	≜j, 25j	以上を「肥満」と	していま	f .		
	自山	長(1					_ ,				
	71	X (.)(m			体	重(.)k	g		
14	1000 1000	20 0 0000		MODGES 46 Pa	見っている	体重に近つ			27 12 28 25		11.たりして	いますか
] 4	1000 1000	20 0 0000		MODGES 46 Pa	思っている	体重に近つ		重 (寺する)ように	27 12 28 25			
] 4	1000 1000	20 0 0000	がちょう	MODGES 46 Pa	思っている	体重に近つ		寺する)ように	こ心がけ			こいますか (Oは 1 つ
] 4	あな	たは、自分が	がちょう	MODGES 46 Pa	思っている	体重に近つ	く(維)	寺する)ように	こ心がけ			
•	あな 1	たは、自分 がいたい	が ちょう る	MODGES 46 Pa	思っている	体重に近つ	く(維)	寺する)ように	こ心がけ			
•	あな 1	たは、自分が	が ちょう る	MODGES 46 Pa	見っている	体重に近つ	く(維)	寺する)ように	こ心がけ			
	あな 1	たは、自分がけてい	がちょう る ハ て	どよいと			2	寺する)ように	ない	たり努力		
	あな 1	たは、自分がけてい	がちょう る ハ て	どよいと		態をどのよう	2	寺する)よう に	こ心がけ ない)は1つ	たり努力		(Ott 1 =
 1	あな 1 健康 あな 1	たは、自分かけてい ががけてい 犬態につし たは、この1 よい	がちょう る ハて ヶ月の	じょいと 間、 自分 2	の健康状 まあまあ	態をどのよ う	2 SIC思U 3	中する)よう に 心がけてい いますか。((あまりよくな	こ心がけ ない)は1つ	たり努力		(Ott 1 =
 ■ 引5	あな 1 健康 あな 1	たは、自分かけてい ががけてい 犬態につし たは、この1	がちょう る ハて ヶ月の	じょいと 間、 自分 2	の健康状 まあまあ	態をどのよ う	2 SIC思U 3	中する)よう に 心がけてい いますか。((あまりよくな	こ心がけ ない)は1つ	たり努力		(Ott 1 =
 1	あな 1 健康 あな 1	たは、自分かけてい ががけてい 犬態につし たは、この1 よい	がちょう る ケ月の んから你	じょいと 間、 自分 2	の健康状 まあまあ	態をどのよ う	2 SIC思U 3	中する)よう に 心がけてい いますか。((あまりよくな	こ心がけ ない Oは1つ	たり努力 か) 4		(Ott 1 =
■	あな 1 健康 あな 1 あな	たは、自分かけてい 犬態につし たは、この1 よい たは、ふだん	がちょう る ・ハて ケ月の いる	じよいと 間、自分 2 建康に気を	の健康状 まあまあ	態をどのよ う	が(維持 2 5に思い 3 Oは1	小ますか。((あまりよくな	こ心がけ かない つは1つ	たり努力 か) 4		(Ott 1 =
■ 15	あな 1 あな 1 あな 1 3	たは、自分が ががけてい 大態につし たは、この1 よい たは、ふだい 気をつけて あまり気をつ	がちょう る ・ハて ケ月の いる いる	じよいと 間、自分 2 建康に気な	か健康状 まあまあ	態をどのよう よい ゝますか。 (()	2 2 3 Dlは 1 2 4	いますか。((あまりよくな つ) まあまあ気を 気をつけてい	こ心がけ ない Oは1つ い とつけてい	たり努力 か) 4		(Ott 1 =
54 55 56	あな 1 あな 1 あな 1 3	たは、自分が ががけてい 大態につし たは、この1 よい たは、ふだい 気をつけて あまり気をつ	がちょうる へて ケ月の いる いけてい こ関す	じよいと 間、自分 2 建康に気な	か健康状 まあまあ	態をどのよう よい いますか。(()	2 2 3 Dlは 1 2 4	中する)ように 心がけてい いますか。((あまりよくな つ) まあまあ気な 気をつけてい	こ心がけ ない こい こい こい でも)	たり努力 か) 4		(Ott 1 =

	1	はい		2	いいえ →	問9へ		
	\ <	 以下の問8-1は、問8で、「	1 はい	と回答した人にお	うかがいしま	す>		
	¶8-		-	25 250			<i>」 てくだ</i> さい)	
Į -	عارد	1 83/4/207mm_114, 838.	36 (20)	(20, 6 3 2 9 (82)	35 C 07 3 X T	Z 00/\	0 (1,20.)	
		最高血圧()mmhg	<u> </u>	最低血圧	Ξ()mmhg	
■身	体	活動・運動について						
_ >	551 50	- 201 Vor 100	(9) (2)(6)(6 (a)	277.27 0 2		0 12 0	b. 2.2	2.2
]9 a	あな	たは、日常生活の中で、健	康の維持	・増進のために意	識的に体を重	かすな	どの工夫をして	いますか。
								(0は1つ
	1	している	2	ときどきしている		3	していない	
110	ـ ـــ	ht	700 (V IVI				. (OH1-)	
]10 	<i>a</i> 57	なたは、この1年の間、1回	330分以_	上、週2回以上の	連動を行って	います	か。(ひは1つ)	
	1	はい		2	いいえ			
111	な7	なたの1日の歩数は、おお。	トス何歩で	stか (OH 1 ~	.)			
	٠رين	3/20/1 110/9/ 30 (30, 80808	K C M SV C	900 (Ola 1 2	,,			
	1	2,000歩未満			2 2,000歩以	以上4,00	00歩未満	
	500	2,000歩未満 4,000歩以上6,000歩未満			2 2,000歩以 4 6,000歩以			
	3					以上8,00		
	3	4,000歩以上6,000歩未満	专		4 6,000歩以	以上8,00		
	3 5 7	4,000歩以上6,000歩未満 8,000歩以上10,000歩未満 わからない	220		4 6,000歩以6 10,000歩	以上8,00		
112	3 5 7	4,000歩以上6,000歩未満 8,000歩以上10,000歩未満	220		4 6,000歩以6 10,000歩	以上8,00		
112	3 5 7	4,000歩以上6,000歩未満 8,000歩以上10,000歩未満 わからない	220		4 6,000歩以 6 10,000歩 つ)	以上8,00		
	3 5 7 あ ⁷	4,000歩以上6,000歩未満 8,000歩以上10,000歩未満 わからない なたは、今後、運動を行いた 思う	たいと思い 2	ま すか。(○は 1 きっかけがあれ!	4 6,000歩以 6 10,000歩 つ) ば行いたい	以上8,00 :以上 3	200歩未満 思わない	
	3 5 7 あ ⁷	4,000歩以上6,000歩未満 8,000歩以上10,000歩未満 わからない なたは、今後、運動を行い	たいと思い 2	ま すか。(○は 1 きっかけがあれ!	4 6,000歩以 6 10,000歩 つ) ば行いたい	以上8,00 :以上 3	200歩未満 思わない	
	3 5 7 あ ⁷	4,000歩以上6,000歩未満 8,000歩以上10,000歩未満 わからない なたは、今後、運動を行いた 思う	たいと思い 2 があれば、	ま すか。(○は 1 きっかけがあれ!	4 6,000歩以 6 10,000歩 つ) ば行いたい と思いますか	以上8,00 :以上 3	200歩未満 思わない	常値があった
	3 5 7 あ ¹ あ	4,000歩以上6,000歩未満 8,000歩以上10,000歩未満 わからない なたは、今後、運動を行いが 思う	たいと思い 2 があれば、 る 2	ますか。(○は 1 きっかけがあれ! 運動を行いたい	4 6,000歩以 6 10,000歩 つ) ば行いたい と思いますか る講座がある	以上8,000 以上 3 。(OIは	思わない	常値があった)
113	3 5 7 あ 1 あ 1 4	4,000歩以上6,000歩未満 8,000歩以上10,000歩未満 わからない なたは、今後、運動を行いが 思う なたは、どのようなきっかけ 身近に教室やサークルがあ 医師など専門家からの勧め	たいと思い 2 があれば、 る 2 5	ますか。(Oは 1 きっかけがあれに 運動を行いたい 気軽に参加できる 家族・友人からの	4 6,000歩以 6 10,000歩 つ) ば行いたい と思いますか る講座がある のお誘い	以上8,00 以上 3 。(OI I 3 6	思わない はべつでも) 健診結果で異な その他(常値があった
113	3 5 7 あ 1 あ 1 4 あ	4,000歩以上6,000歩未満 8,000歩以上10,000歩未満 わからない なたは、今後、運動を行いが 思う なたは、どのようなきっかけ 身近に教室やサークルがあ 医師など専門家からの勧め	たいと思い 2 があれば、 る 2 5 ローム(運	ますか。(〇は 1 きっかけがあれば 運動を行いたい 気軽に参加できる家族・友人からの動器症候群)"に	4 6,000歩以 6 10,000歩 つ) ば行いたい と思いますか る講座がある のお誘い	以上8,00 :以上 3 。(Oは 3 6	思わない は べつでも) 健診結果で異な その他(ない。(Oは1つ))
113	3 5 7 あ 1 あ 1 4 あ ロ	4,000歩以上6,000歩未満 8,000歩以上10,000歩未満 わからない なたは、今後、運動を行いが 思う なたは、どのようなきっかけ 身近に教室やサークルがあ 医師など専門家からの勧め	たいと思い 2 があれば、 る 2 5 ローム(運	ますか。(〇は 1 きっかけがあれば 運動を行いたい 気軽に参加できる家族・友人からの動器症候群)"によりでは、関節・筋肉・神経	4 6,000歩以 6 10,000歩 つ) ば行いたい と思いますか る講座がある のお誘い ついて知ってい	以上8,00 :以上 3 。(Oは 3 6	思わない は べつでも) 健診結果で異な その他(ない。(Oは1つ))
1112	3 5 7 あ 1 あ 1 4 あ ロ	4,000歩以上6,000歩未満 8,000歩以上10,000歩未満 わからない なたは、今後、運動を行いが 思う なたは、どのようなきつかけ 身近に教室やサークルがあ 医師など専門家からの勧め なたは、"ロコモティブシンド コモティブシンドローム(運動器が	たいと思い 2 があれば、 る 2 5 ローム(運	ますか。(〇は 1 きっかけがあれば 運動を行いたい 気軽に参加できる家族・友人からの動器症候群)"によりでは、関節・筋肉・神経	4 6,000歩以 6 10,000歩 つ) ば行いたい と思いますか る講座がある のお誘い ついて知ってい など体を支えたいなることです。	以上8,00 :以上 3 。(Oは 3 6	思わない は べつでも) 健診結果で異な その他(ない。(Oは1つ))

問15 あなたは、"フレイル"について知っていますか。(〇は1つ)

※ フレイルとは、加齢によって心身が老い衰え、社会とのつながりが減少した状態のことです。

1 内容まで知っている

2 内容は知らないが、 言葉を聞いたことがある 3 知らない

(この調査ではじめて聞いた)

■ 食生活について

問16 あなたは、朝食を食べますか。(〇は1つ)

1 ほとんど毎日食べる

2 週に4~5日食べる

3 週に2~3日食べる

4 ほとんど食べない

問17 あなたは、主食、主菜、副菜を3つそろえて食べることが、週に何日ありますか。

「主食」:米、パン、めん類など

「主菜」:魚や肉、卵、大豆製品などを使った料理

「副菜」:野菜や海藻、きのこなどを使った料理

	ほとんど毎日	週4~5日	週2~3日	ほとんど
	食べる	食べる	食べる	食べない
朝食 (Oは1つ)	1	2	3	4
昼食 (○は1つ)	1	2	3	4
夕食 (Oは1つ)	1	2	3	4



問18 あなたは、1日にどのくらいの野菜を食べていますか。

(小鉢1杯で、野菜70gとした場合の器の数でお答えください)

器の数(

※ 成人1人1日あたりの野菜摂取量のめやす量は、350g以上とされています。

野菜料理の例





─ 器の合計は「4」となります。

きんぴらごぼう ひじき煮 1杯70g

1杯70g

具だくさんみそ汁 1杯70g

サラダ 1杯70g

問19 あなたは、ふだんの食事において、塩分が控えめになるように気をつけていますか。(〇は1つ)

※ 国では成人1日あたり、成人男性 7.5g未満、成人女性 6.5g未満 を目標としています。

1 はい

2 いいえ

問20 あなたは、就寝前の2時間以内に夕食をとることが週3日以上ありますか。(〇は1つ)

1 はい 2 いいえ

問21 間食や甘い飲み物をとる習慣はありますか。(〇は1つ)

- ※ 「間食」:朝食・昼食・夕食以外の時間ことるおやつ等のことを指します。
- ※ 「甘い飲み物」:スポーツドリンク、乳酸菌飲料、炭酸飲料、ジュースなど

3 週2~5日とる 1 毎日3回以上とる 2 毎日1~2回とる

4 ほとんどとらない(週1日以下) 5 全くとらない

お酒について

問22 あなたは、どのくらいの頻度でお酒を飲みますか。(〇は1つ)

2 週5~6日 3 週3~4日 1 毎日

4 週1~2日 5 月に1~3日

6 ほとんど飲まない(飲むのをやめた) → 問23へ

4 3~4合未満

→ ★<以下の問22-1は、問22で、「1 毎日」、「2 週5~6日」、「3 週3~4日」、「4 週1~2日」、 「5 月1~3日」と回答した人におうかがいします>

問22-1 あなたがお酒を飲む日は、1日あたりどれくらいの量を飲みますか。(〇は1つ)

※ 1合は、概ね以下の量に相当します。 日本酒180ml ビール·発泡酒500ml 焼酎(20度)135ml 焼酎(25度)110ml 焼酎(35度)80ml チューハイ(7度)350ml ウイスキーダブル60ml ワイン240ml

2 1~2合未満 3 2~3合未満 1 1合未満 5 4~5合未満

6 5合以上

問23「適度な飲酒量」とは、1日何合以下の飲酒量であると思いますか。(〇は1つ)

1 1合以下 2 2合以下 3 3合以下 4 わからない

4

■ 歯について

問24 現在、あなたの歯は何本ありますか。(〇は1つ)

※ 差し歯はご自身の歯に含みますが、親知らず、入れ歯、ブリッジ、インプラントは含みません。 親知らずを除くと、成人は28本が正 常な本数ですが、数本の増減がみられることもあります。

1 全部ある(親知らず以外の28本ある)

2 ほとんどある(24~27本)

3 だいたいある(20~23本)

4 半分くらいある(10~19本)

5 ほとんどない(1~9本)

6 まったくない(0本)

7 わからない

問25 "オーラルフレイル"について知っていますか。(〇は1つ)

※ オーラルフレイルとは、口腔機能のささいな変化(口が乾く、かみにくい、むせる等)のことを指し、全身のフレイルにつながる可能 性もあります。

1 内容まで知っている

2 内容は知らないが、

3 知らない

言葉を聞いたことがある

(この調査ではじめて聞いた)

問26 あなたは、食事をかんで食べる時の状態はどれにあてはまりますか。(〇は1つ)

1 何でもかんで食べることができる

2 一部かめない食べ物がある

3 かめない食べ物が多い

4 かんで食べることはできない

問27 あなたには、歯科治療だけでなく、むし歯や歯周病の予防や歯みがき指導、定期的な歯科健康診査をして くれる「かかりつけ歯科医」がいますか。(〇は1つ)

1 いる

2 いない

問28 あなたは、この1年の間、歯周病の予防のために定期的に行っていることはありますか。(〇はいくつでも)

1 歯間清掃(デンタルフロスや歯間ブラシを使用している) 2 歯科医院こて歯石除去

3 歯科医院にて歯面清掃

4 行っていない

■ 休養・心の健康について

問29 この1か月の間、あなたの1日の平均睡眠時間はどのくらいでしたか。(〇は1つ)

1 5時間未満

2 5時間以上6時間未満

3 6時間以上7時間未満

4 7時間以上8時間未満

5 8時間以上9時間未満

6 9時間以上

問30 あなたは、この1か月の間、睡眠で休養が十分とれていますか。(〇は1つ)

1 十分とれている

2 まあまあとれている

3 あまりとれていない

4 まったくとれていない

問31 あなたは、この1か月の間、悩み、不安、ストレスなどを感じたことがありましたか。(〇は1つ)

- 1 おおいにあった
- 2 多少あった
- 3 あまりなかった

- **4** まったくなかった →問32へ
- 5 わからない →問32へ

->> ★<以下の問31-1は、問31で、「1 おおいにあった」、「2 多少あった」、「3 あまりなかった」と回答した 人におうかがいします>

問31-1 あなたが、悩み、不安、ストレスを感じる原因は何ですか。(○はいくつでも)

- 1 仕事·学校
- 2 家庭・子育て
- 3 人間関係
- 4 健康·体力面

)

- 5 社会情勢
- 6 気候·自然災害 7 感染症
- 8 その他(

★<以下の問31-2は、問31で、「1 おおいにあった」、「2 多少あった」、「3 あまりなかった」と回答した</p> 人におうかがいします>

問31-2 あなたは、悩み、不安、ストレスなど自分なりに解消できていますか。(〇は1つ)

1 解消できている

- 2 まあまあ解消できている
- 3 あまり解消できていない
- 4 解消できていない

問32 あなたは、ふだんから気軽に相談できる相手がいますか。(○は1つ)

1 はい

2 いいえ

■ たばこについて

問33 あなたは、現在、たばこを吸っていますか。(〇は1つ)

 ※ たばことは、紙巻たばこをはじめ、葉巻やパイプ、加熱式にばこも含みます。

 1 毎日吸う
 2 ときどき吸っている
 3 吸うのをやめた
 4 もともと吸わない

◆<以下の問33-1は、問33で、「1 毎日吸う」、「2 ときどき吸っている」と回答した人におうかがいします>

問33-1 あなたの 1 日の喫煙本数は、どのくらいですか。(○は1つ)

1 1~5本 2 6~10本未満 3 10~20本未満 4 20~30本未満 5 30~40本未満 6 40本以上

→ 問34へ

→ 問34へ

問34 あなたは、この1か月の間、自分以外の人のたばこの煙を吸う機会がありましたか。

※ 令和2年4月1日、健康増進法の一部を改正する法律の全面施行に伴い、ほとんどの施設において原則屋内禁煙となっています。

	ほとんど	週に数回	週二1回	月1回	まったく	行かない・
	毎日	程度	程度	程度	なかった	わからない
家庭(○は1つ)	1	2	3	4	5	6
職場や学校(○は1つ)	1	2	3	4	5	6
飲食店(○は1つ) (食堂、居酒屋など)	1	2	3	4	5	6
その他の場所(〇は1つ) (道路、公園、ゲームセンターなど)	1	2	3	4	5	6

問35 あなたは、COPD(慢性閉塞性肺疾患)という病気を知っていますか。(〇は 1 つ)

※ COPD(慢性閉塞性肺疾患)とは、たばこ・粉じん・大気汚染などの有害な空気を吸い込むことによって、空気の通り道である気道 (気管支)や酸素の交換を行う(肺胞)などに障害が生じる病気です。

1 はい 2 いいえ

■ 健康診査やがん検診について

問36 メタボリックシンドロームを知っていますか。(○は1つ)

※ メタボノックシンドローム(略称:メタボ)は、内臓脂肪症候群ともいいます。

内臓脂肪型肥満に加えて、高血圧、高血糖、脂質異常のうちいずれか2つ以上をあわせもった状態をいいます。食事や運動、喫煙 などの生活習慣を改善しなければ、動脈硬化を進行させ、心疾患や脳血管疾患などが起こりやすくなる状態のことをいいます。

1 内容まで知っている

2 内容までは知らなかったが、

3 知らない

言葉を聞いたことはあった

(今回の調査で初めて知った)

問37 あなたは、この1年の間、どこで健康診査を受けましたか。(○は1つ)

※ がんのみの検診、妊産婦健診、歯の健康診査、病院や診療所で行う診療としての検査は健康診査に 含みません。

1 市の健診会場(市内公民館) → 問38へ

2 職場で指定された健診会場・医療機関 → 問38へ

3 医療機関(人間ドックなど) → 問38へ

4 その他() → 問38へ

5 受けなかった

★<以下の問37-1は、問37で、「5 受けなかった」と回答した人におうかがいします>

問37-1 健康診査を受けなかった理由をお答えください。(○はいくつでも)

1 多忙

2 通院中(治療中)

3 必要性を感じない

4 健康に自信がある

5 病気が見つかるのが怖い 6 会場や時間が不都合

7 費用がかかる

8 特に理由はない

9 その他(

→ 問39へ

問38 健診等の結果、「特定保健指導」の該当となりましたか。(〇は1つ)

※ 特定保健指導とは特定健康診査(40歳~74歳対象)の結果により、生活習慣病発症のリスクの高い方に対して行われる保健指 導です。対象の方は「動機付け支援」「積極的支援」に分けられます。

2 いいえ → 問39へ

3 わからない → 問39へ

★<以下の問38-1は、問38で、「1 はい」と回答した人におうかがいします>

問38-1 「特定保健指導」を受けましたか。(〇は1つ)

1 はい → 問39へ 2 いいえ

----> ★<以下の問38-2は、問38-1で、「2 いいえ」と回答した人におうかがいします>

問38-2 「特定保健指導」を受けなかった理由は何ですか。(〇はいくつでも)

1 多忙

2 通院中(治療中)

3 必要性を感じない

4 健康に自信がある

5 病気が見つかるのが怖い 6 会場や時間が不都合

7 費用がかかる

8 特に理由はない

9 その他(

8

問39	あなたは、下線	の受診間隔で、がん検	診をどこで受けま	したか。①~⑤に回答してください。
(①肺がん検診 受	<u> </u>	は1つ)	
	1 下線の受診間	間隔で受けなかった	2 市の健診会場(市	「内公民館) 3 職場で指定された健診会場・医療機関
	4 医療機関(人	間ドックなど)	5 その他()
(②大腸がん検診	受診間隔 : 毎年(Oは1つ)	
	1 下線の受診間	間隔で受けなかった	2 市の健診会場(市	5内公民館) 3 職場で指定された健診会場・医療機関
	4 医療機関(人	間ドックなど)	5 その他()
(3乳がん検診 受	を診間隔 : 2年に1回	(0は1つ)	
	1 下線の受診間	間隔で受けなかった	2 市の健診会場(市	5内公民館) 3 職場で指定された健診会場・医療機関
	4 医療機関(人	⊪ ックなど)	5 その他()
(④子宮がん検診	受診間隔 : 毎年(Oは1つ)	
	1 下線の受診間	目隔で受けなかった	2 市の健診会場(市)	内医療機関) 3 職場で指定された健診会場・医療機関
	4 医療機関(人	⊪ ックなど)	5 その他()
(5胃がん検診 受	診間隔 : バリウム→ ::::::::::::::::::::::::::::::::::::	毎年 内視鏡→	<u>2年に1回(Oは1つ)</u>
	1 下線の受診間	間隔で受けなかった	2 市の健診会場(市	「内公民館) 3 職場で指定された健診会場・医療機関
	4 医療機関(人	引ドックなど)	5 その他()
	> ★<以下の⑤-	-1は、⑤で、「2 市の個	建診会場(市内公民	民館)」、「3 職場で指定された健診会場・医療機関」、
	「4 医療機関()	人間ドックなど)」、「5 -	その他」と回答した	人におうかがいします>
	⑤-1 受診し	た胃がん検診の方法は	はどちらですか。(C)は1つ)
	1	バリウム検査		2 内視鏡検査(胃カメラ)
8840	+++++	/ 	+ 双头+ z 担 人 _ z	
問40	のなだが、中の	健康診査やかん快診の	と文形 9 る場合、5	受診しやすい曜日や時間帯、場所はどこですか。
	曜 日 (Oは1つ)	1 平日 :	2 土曜日	3 日曜日
	時間帯	1 早朝(8:00より)		2 午前(9:00~12:00ぐらい)
	(0は1つ)	3 午後(13:00~1	16:00ぐらい)	4 夜間(17:00以降)
	場 所 (Oはいくつでも)	1 公民館 :	2 医療機関	3 商業施設 4 その他()
問41	健診(検診)申込	込や保健事業の申込に	ついて、どんな方	法だと申し込みやすいですか。(〇は1つ)
	1 電話	2	ハガキ	3 メール
	4 Web	- 5	その他()
			N. C.	

	1	食品						2	文房具					3	3	日用品		
	4	商品券						5	健康ポ	イント				6	6	特にいられ	ない	
	7	その他(-)					
Ż -		参加やよ		北上	<u></u>	 ナ <u>・</u> ナ	\$L115	_	207									
				***********	MARKE ACCO				10 Marie 1	L. /	<u> </u>							
		なたは、ふ	<i>NT</i> :	んか	5556	-	100			2 8 8		32				v 30		
	1	している			2	以前	前はし	てし	いたがして	いない	→	問 44	^	3	Ļ	以前からして	ていない	,\ → [
5000		以下の問																
F	引43	3-1 あ	なだ	は、	隣近	折の	方と、	وع	のようなな	分付き	合いを	して	いま	ナか。	(C)は1つ)		
		1		日頃	から行	ーー と来し	、親し	くま	ら付き合い	いしてい	る	2	た	まにお	茶	のみなどで	行き来	する程
		3		たまに	二、立た	5話を	する私	蝗	Ę			4	会	えばあ	らしい	さつする程	度	
	3	町内会活動サークル流			 >総会	 、運動	か会な	ど)			4	ボラ	ランテ	ブや婦ィア活!	動	会		
		その他(- 1.	6 L L)					いない				
	<i>₹</i> 57	なたは、オ	(フ.	ンティ	ア沽	動に	参加し	て	みたい	ごすか。	(OI	まりつ) —					
	1	はい									37	2	いい	え →	門	月46 へ		
>	r <	以下の問	45	-1は	、問4	.5で、	Γ1	はし	いる回名	礼た人	にお	うかた	バル	ますこ	>			
1	945	5-1 参	加し	てみ	たい	ボラン	ノティ	アに	は何です	か。((こはい	くつて	でも)					
		1	- 11	健康	づくり関	係						2	食	育関係				
		3		運動	やスポ	ーツ	関係					4	子	育て支	援	関係		
		5		高齢:	者支援	関係						6	障/	心者	(児)支援関係	系	
		7		その作	h.()

■ 新型コロナウイルス感染症について

問46 昨年10月頃(新型コロナウイルス感染症流行時)と比較して、現時点であなたの生活等に変化はありますか。 ※ もともとその習慣や利用がない場合は、「もともとない」を選択してください。(各項目に〇は1つ)

項目	増えた	変わらない	減った	もともと ない(※)
① 間食や甘い飲み物を摂取する頻度	1	2	3	4
② お酒を飲む頻度	1	2	3	4
③ 飲酒日の1日あたりの飲酒量	1	2	3	4
④ 運動習慣 (1回30分以上、週2回以上の運動)	1	2	3	4
⑤ 喫煙の頻度	1	2	3	4
⑥ 近所づきあい	1	2	3	4
⑦ 家族と過ごす時間	1	2	3	4
⑧ 歩行又は同等の身体活動	1	2	3	
⑨ 1日あたりの睡眠時間	1	2	3	
① 体重	1	2	3	
① 健康への意識	1	2	3	
⑫ 不安・ストレス	1	2	3	

問47 昨年10月頃(新型コロナウイルス感染症流行時)と比較して、現時点であなたの下記項目の受診に変化はありますか。(各項目にOは1つ)

項目	コロナ禍から継続して受診	中断中	中断していた が再開(新たに 受診するように なった含む)	コロナ禍前から受診なし
① 健康診査や人間ドックの受診	1	2	3	4
② 歯科健診	1	2	3	4

■ 市の健康づくりの取り組みについて

問48 市の健康づくりの取り組みや活動で、知っているもの、聞いたことがあるものはどれですか。(〇はいくつでも)

100	**************				
	1	運動動画「毎日プラス 10 分」(YouTube)	2	おうちで運動!とみや市民歌体操(YouTube)	
	3	まんが「富谷さん家の健康推進計画」(市ホームページ)	4	健康推進員	
	5	フレッシュアップクラブ(運動講座)	6	「学ぼう食べよう」教室	
	7	知ってお得な塩エコキャンペーン	8	その他(l.
	9	特にない → 問49へ		→ 問49 へ	

→ <以下の問48-1は、問48 で、「1 運動動画「毎日プラス 10 分」(YouTube)」~「7 知ってお得な塩エコキャンペーン」までのいずれかを選択した人におうかがいします>

問48-1 市の健康づくりの取り組みや活動で、健康に対する意識は変わりましたか。(〇は1つ)

多れご)に	2 変わらない	1 変わった
-------	---------	--------

問49 あなたが、市の健康づくり教室や活動に参加する場合、参加しやすい曜日や時間帯、場所はいつですか。

曜 日 (Oは1つ)	1 平日 2 土曜日	3 日曜日
時間帯	1 早朝(8:00より前)	2 午前(9:00~12:00ぐらい)
(0は1つ)	3 午後(13:00~16:00ぐらい)	4 夜間(17:00以降)
場所	1 地区の会館 2 公民館	3 スポーツセンター
(Oはいくつでも)	4 自宅(オンライン) 5 商業施設	6 その他()

問50 これからの市の健康づくりの取り組みにおいて、重視していくべきことはどのようなことだと思いますか。

(Oはいくつでも)

 1 健康に関する広報・啓発活動、情報提供
 2 健康に関する相談体制

 3 健康づくりに関する学習機会
 4 スポーツや運動教室など体を動かす機会

 5 健康に配慮した食生活に関する知識・情報の普及
 6 生きがいづくりの機会や場

 7 健康によい生活環境の維持・保全
 8 その他(

 (歩きやすい歩道の整備、公園、運動場の整備など)
 9 特にない

問51 健康づくりに関する市へのご意見・ご要望がありましたらご記入ください。(文章を記入)

- 1	
- 1	
- 1	
- 1	
- 1	
- 1	
- 1	
- 1	
- 1	
- 1	
- 1	
- 1	
- 1	
- 1	
- 1	
- 1	
- 1	
- 1	
1	
- 1	
1	

質問は、以上で終了となります。ご協力ありがとうございました。

生活についてのアンケート~富谷市からの大切なお願い~

みなさんの生活について教えてください。 ご協力よろしくお願いします。

■小学校

問1	あなたの小学校を教えてください。									
答	1 5	富谷小学校 日吉台小学校	2 6	富ケ丘小学校 成田東小学校	3 7	東向陽台小学校 成田小学校	100	あけの平小学校 明石台小学校		

■せいべつ

問2	あなが	たのせい	ハベつ	を教え	て<7	ださい。
答	1	男	2	女	3	無回答

■休息

問3	学校の日の朝起きる時間を教えてください。										
	例:午前6時~午前6時30分の場合→ 午前6時ごろ										
	午前6時30分~午前7時の場合→ 午前7時ごろ										
答	1 午前4時ごろ 2 午前5時ごろ 3 午前6時ごろ 4 午前7時ごろ 5 午前8時ごろ 6 午前9時ごろ 7 午前10時ごろ 8 午前11時ごろ	3									
	9 午後12時ごろ										

問 4	学校の日のねる時間を教えてください。										
	例:午後9時~午後9時30分の場合 → 午後9時ごろ										
	午後9時30分~午後10時の場合→ 午後10時ごろ										
答	1 午後7時ごろ 2 午後8時ごろ 3 午後9時ごろ 4 午後10時ごろ 5 午後11時ごろ 6 午前0時ごろ 7 午前1時ごろ 8 午前2時ごろ										

問 5	お休みの日の朝起きる時間を教えてください。										
	例:午前6時~午前6時30分の場合→ 午前6時ごろ										
	午前6時30分~午前7時の場合→ 午前7時ごろ										
答	1 午前4時ごろ 2 午前5時ごろ 3 午前6時ごろ 4 午前7時ごろ 5 午前8時ごろ 6 午前9時ごろ 7 午前10時ごろ 8 午前11時ご 9 午後12時ごろ										

問6	お休みの日のねる時間を教えてください。										
	例:午後9時~午後9時30分の場合 → 午後9時ごろ										
	午後9時30分~午後10時の場合→ 午後10時ごろ										
答	1 午後7時ごろ 2 午後8時ごろ 3 午後9時ごろ 4 午後10時ごろ 5 午後11時ごろ 6 午前0時ごろ 7 午前1時ごろ 8 午前2時ごろ										

■食生活

問7	あなたは、朝食を食べていますか。		
答	1 毎日食べる 4 週に1~2日食べる	2 週に5~6日食べる 5 ほとんど食べない	3 週に3~4日食べる

問8	学校の日に、あなたは、あまい飲み	学校の日に、あなたは、あまい飲み物やおやつをどのくらい食べていますか。									
55.4358	※あまい飲み物の例:スポーツドリンク、にゅうさんきん飲料、たんさん飲料、ジュースなど										
	※おやつの例:スナックがし、ケーキ、チョコレート、おせんべい、だんご、かしパンなど										
答	1 1日に3回以上	2	1日に2回	3	1日に1回						
	4 毎日ではないが週に数回	5	ほとんど食べない								

問 9	お休みの日に、あなたは、あまい飲み物やおやつをどのくらい食べていますか。									
	※あまい飲み物の例:スポーツドリンク、にゅうさんきん飲料、たんさん飲料、ジュースなど									
	※おやつの例:スナックがし、ケーキ、チョコレート、おせんべい、だんご、かしパンなど									
答	1 1日に3回以上	,	1日に2回	3	1日に1回					
	4 毎日ではないが週に数回	5	ほとんど食べない							

■ 運動

問 10	あなが	たは、学校の体育	iのじゅき	ぎょう以外に、	1回3C	分	以上の運動をどれくらいしていますか。	
答	1 4	毎日 週に1~2日		週に5~6日 ほとんどしない		3	週に3~4日	

■ メディア

問11	学校の日に、あなたは、	勉強のこと以外で1日	どのくらい画面(テレビ	・ゲー	ム・スマホ等もふく
	む)を見ていますか。				
答	1 30分未満 5 4時間	2 1時間 6 5時間以上	3 2時間 7 見ていない	4	3時間

問12	お休みの日に、あなたり	は、勉強	鱼のこと以外で	1日どのく	らい画面(テレ	ご・ゲ-	-ム・スマホ等もふ
	くむ)を見ていますか。						
答	1 30分未満 5 4時間	2 6	1時間 5時間以上	3 7	2時間 見ていない	4	3時間

■ マンガ

問13	あなたは、富谷市で作った"まんがで学ぶ「富谷さん家の健康すい進計画」"を読んだこと、見たこ
	とがありますか。
答	1 読んだことがある 2 見たことはあるが、読んだことはない 3 読んだことも、見たこともない

生活についてのアンケート~富谷市からの大切なお願い~

みなさんの生活について教えてください。 ご協力よろしくお願いします。

■基本情報

問1	あなが	たの中学校を教	えてぐ	ください。				
答	1 5	富谷中学校 成田中学校	2	富谷第二中学校	3	東向陽台中学校	4	日吉台中学校

問 2	あなが	たの性別	別を教	774	ださい	۸,۰
答	1	男	2	女	3	無回答

■休息

問3	学校の日の朝起きる時間を教えてください。								
	例:午前6時~午前6時30分の場合→ 午前6時ごろ								
	午前6時30分~午前7時の場合→ 午前7時ごろ								
答	1 午前4時ごろ 2 午前5時ごろ 3 午前6時ごろ 4 午前7時ごろ 5 午前8時ごろ 6 午前9時ごろ 7 午前10時ごろ 8 午前11時ごろ								

問 4	学校の日のねる時間を教えてください。							
	例:午後9時~午後9時30分の場合 → 午後9時ごろ							
	午後9時30分~午後10時の場合→ 午後10時ごろ							
答	1 午後7時ごろ 2 午後8時ごろ 3 午後9時ごろ 4 午後10時ごろ	5						
4,555	5 午後11時ごろ 6 午前0時ごろ 7 午前1時ごろ 8 午前2時ごろ							

問 5	お休みの日の朝起きる時間を教えてください。								
	例:午前6時~午前6時30分の場合→ 午前6時ごろ								
	午前6時30分~午前7時の場合→ 午前7時ごろ								
答	1 午前4時ごろ 2 午前5時ごろ 3 午前6時ごろ 4 午前7時ごろ 5 午前8時ごろ 6 午前9時ごろ 7 午前10時ごろ 8 午前11時ごろ								
	9 午後12時ごろ								

問6	お休みの日のねる時間を教えてください。									
	例:午後9時~午後9時30分の場合 → 午後9時ごろ									
	午後9時30分~午後10時の場合→ 午後10時ごろ									
答	1 午後7時ごろ 2 午後8時ごろ 3 午後9時ごろ 4 午後10時ごろ									
	5 午後11時ごろ 6 午前0時ごろ 7 午前1時ごろ 8 午前2時ごろ									

■食生活

問7	あなたは、朝食を食べている	ますか。		
答	1 毎日食べる 4 週に1~2日食べる	2 週に5〜6日食べる 5 ほとんど食べない	3 週に3~4日食べる	

問8	学校の日に、あなたは、あまい飲み物やおやつをどのくらい食べていますか。 ※あまい飲み物の例:スポーツドリンク、乳酸きん飲料、炭酸飲料、ジュースなど ※おやつの例:スナックがし、ケーキ、チョコレート、おせんべい、だんご、かしパンなど						
答	1 4	1日に3回以上 毎日ではないが週に数回	100	1日に2回 ほとんど食べない	3	1日に1回	

問 9	お休みの日に、あなたは、あまい飲み物やおやつをどのくらい食べていますか。 ※あまい飲み物の例:スポーツドリンク、乳酸きん飲料、炭酸飲料、ジュースなど ※おやつの例:スナックがし、ケーキ、チョコレート、おせんべい、だんご、かしパンなど					
答	1 1日に3回以上 4 毎日ではないが週に数回	2			1日に1回	

■ 運動

問 10	あなたは、学校の体育	すの授業	業以外に、1回30)分以_	上の運動をどれくらいしていますか。	
答	1 毎日 4 週に1~2日		週に5~6日 ほとんどしない	3	週に3~4日	

■ メディア

問 11	学校の日に、あなたは、	勉強のこと以外で 1	日どのくらい画面(テ	レビ・ゲーム・スマホ等もふく
	む)を見ていますか。			
答	1 30分未満 5 4時間	2 1時間 6 5時間以上	3 2時間 7 見ていない	4 3時間

問 12	お休みの日に、あなたは	、勉強のこと以外で	1日どのくらい画面(テレビ・ゲーム・スマホ等もふ
	くむ)を見ていますか。			
答	1 30分未満 5 4時間	2 1時間 6 5時間以上	3 2時間 7 見ていない	4 3時間

■ マンガ

問 13	あなたは、富谷市で作った"まんがで学ぶ「富谷さん家の健康推進計画」"を読んだこと、見たこと
	がありますか。
答	1 読んだことがある 2 見たことはあるが、読んだことはない 3 読んだことも、見たこともない

用語解説集

	用語	説明			
	ICT	Information and Communication Technologyの略であり,情報通信技術と訳される			
	悪性新生物	がんのこと			
あ行	インセンティブ	行動を起こさせるため、または、モチベーションを上げるた めの外的刺激や動機付けを表す			
行	LDL コレステロー	悪玉コレステロールのこと。細胞に取り込まれなかった余剰			
	ル	なコレステロールを血管内に放置し,動脈硬化を引き起こす 原因となる			
	オーラルフレイル	口腔の虚弱を表す言葉で、主に口まわりの筋力が衰えること			
		により,滑舌や食の機能が低下すること			
	がん検診 	がんの症状がない人々において,存在が知られていないがん を見つけようとする医学的検査			
	がん検診精密検査	がん検診の結果で,がんの疑いを含めてさらに詳しい検査を 行うこと			
	がん対策推進基本	がん対策基本法に基づき策定するものであり,がん対策の総			
	計画	合的かつ計画的な推進を図るため、がん対策の基本的方向に			
		ついて定められたもの			
	KDBシステム	国保保険者や後期高齢者医療広域連合における保健事業の計			
		画の作成や実施を支援するため、国保連合会が「健診・保健			
		指導」,「医療」,「介護」の各種データを利活用して,①「統			
		計情報」・②「個人の健康に関するデータ」を作成するシステ ム			
	ゲートキーパー	自殺の危険を示すサインに気づき,適切な対応(悩んでいる人			
か 行		に気づき,声をかけ,話を聞いて,必要な支援につなげ,見			
1J		守る)を図ることができる人			
	健康増進法	国民の健康づくり・疾病予防をさらに積極的に推進するため			
		に,医療制度の改革の一環としてつくられた法律			
	後期高齢者医療制	公的医療保険制度の1つで,75歳以上の人,そして65歳から			
	度	74 歳までの人で一定の障害の状態にあると後期高齢者医療広			
		域連合から認定を受けた人が加入する医療保険			
	高齢化率	総人口に占める 65 歳以上の人口の割合			
	高齢者の保健事業	令和2年4月に「高齢者の医療の確保に関する法律」が改正			
	と介護予防の一体	されたことを受け、実施主体である広域連合や、市町村の関			
	的実施事業	係各課と連携し、高齢者の保健事業と介護予防を一体的に取			
		り組むこと			
	国民健康保険	他の医療保険制度(被用者保険、後期高齢者医療制度)に加			
		入されていない全ての住民の方を対象とした医療保険制度			

	用語	説明
か行	心のサポーター	メンタルヘルスや精神疾患への正しい知識と理解を持ち,地 域や職域でメンタルヘルスの問題を抱える人や家族等に対し て傾聴を中心とした支援ができる人のこと
	骨粗しょう症	骨の代謝バランスが崩れ、骨形成よりも骨破壊が上回る状態 が続き、骨がもろくなった状態のこと
	サイクルアンド バスライド	郊外のバス停のごく近くに駐輪場を設け、自宅から バス停までを自転車で、そこからバスに乗り換えて目的地に向かってもらおうとするもの
	最頻値	データの中で一番多く現れた値のこと
	産官学医	民間企業などの産業界,教育機関,官公庁,医療機関の四者 を示す言葉
	COPD(慢性閉塞性 肺疾患)	慢性気管支炎や肺気腫と呼ばれてきた病気の総称
	死因別死亡率	死因の種類によって死亡数を人口に対する割合で表したもの
	脂質異常症	中性脂肪やコレステロールなどの脂質代謝に異常をきたした 状態。
さ行	収縮期血圧	血圧は血管にかかる圧力のことで,収縮期血圧は心臓が血液 を送り出すときに示す最大血圧
	主観的健康観	自分自身の健康状態を本人が自己評価する指標
	人工透析	腎臓の機能が著しく低下した患者に実施する医療行為(処 置)の一つで、腎臓の機能を人工的に代替すること
	人口ピラミッド	男女別に年齢ごとの人口を表したグラフのこと
	身体活動	安静にしている状態より多くのエネルギーを消費する全ての 動作
	スクリーンタイム	テレビや DVD を観ることや, テレビ ゲーム, スマートフォン の利用など, スクリーンの前で 過ごす時間のこと
	ソーシャルキャピ	人々の協調行動を活発にすることによって、社会の効率性を
	タル	高めることのできる,「信頼」「規範」「ネットワーク」といっ た社会組織の特徴のこと
た 行	特定健診	生活習慣病の予防のために, 40 歳~74 歳のメタボリックシンドロームに着目して行う健診
な 行	内分泌疾患	ホルモン分泌や作用の異常により起こる様々な疾患
l‡	PHR	Personal Health Record の略であり、生涯にわたる個人の健康・医療に関わる情報(個人の健康や身体の情報を記録した健康・医療・介護などのデータ)のこと
は 行	ВМІ	Body Mass Index の略。体重(kg)/身長(㎡)で算出する。肥満 度を表す体格指数
	1人当たり医療費	1人当たり診療費は,医療費総額÷被保険者で算出したもの

	用語	説明
	標準化死亡比	年齢構成が異なる地域間で死亡状況を比較するための指標
	フレイル	加齢によって心身が老い衰え, 社会とのつながりが減少した 状態
	HbA1c(ヘモグロビ	ブドウ糖と血液中のヘモグロビンが結びついたもので,過去
は 行	ンエーワンシー)	1~2か月の平均的な血糖の状態を示す値
	ヘルスリテラシー	健康や医療に関する正しい情報を入手し,理解して活用する能力のこと
	慢性腎臓病	腎臓の主な役割は血液をろ過して、老廃物を尿として体外に
		排出したり,体内の水分量や血圧の調整,血液を作るホルモ
ま 行		ンの分泌等重要な働きがある。慢性腎臓病になると,これら
行		の機能が低下するため、透析治療が必要となる場合もある
	メタボリックシン	内臓肥満に高血圧・高血糖・脂質代謝異常が組み合わさるこ
	ドローム	とにより,心臓病や脳卒中に等になりやすい病態をさす
や 行	有所見	検査の結果,何等かの異常(検査基準値を上回っている等)
行		が認められること
	ライフコースアプ	胎児期から高齢期に至るまで人の生涯を経時的に捉えた健康
	ローチ	づくり
ら行	ロコモティブシン	運動器の障害のために立ったり歩いたりするための身体能力
	ドローム(運動器	(移動機能)が低下した状態
	症候群)	