

## 第6章

## 健康増進計画

---



## ■第6章 健康増進計画

### 「スローガン」 自分も地域も健康に

全ての市民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会を実現するため、健康増進計画に掲げる様々な取組を実施してきました。

ここでは、前計画以降に実施した健康増進計画に係る各取組に対する実績及び設定した目標に対する評価を行うとともに、今後の取組及び目標指標を設定しました。

## 1 健康診査やがん検診の受診率向上

### (1) 健康管理

#### ア これまでの取組

##### (ア) 健康診査の受診率向上と保健指導の充実

- 健診の種類や受け方等を分かりやすくするため「健診のしおり」を工夫し、健康診査を受けやすくする取組を行いました。
- 市広報、ホームページなどを活用した周知、総合集団健診の休日健診やレディース健診、個別医療機関での実施などにより、利便性の向上を図りました。また、AIを活用した分析に基づく受診勧奨も実施し、受診率の向上を図りました。
- 総合集団健診会場での健康相談コーナー設置や保健指導を行い、特定保健指導の利用を促す工夫を行いました。

##### (イ) 生活習慣病予防および重症化予防の推進

- 対象者への受診勧奨やヘルスアップ教室等を通じて生活習慣病予防の取組みを実施しました。
- ライフステージに応じた食育講座や健塩ウォーキング、ヘルスアップ健康教室、健塩教室において、食を通じた健康づくり、生活習慣病予防を推進し、市広報での「健塩レシピ」をはじめ幅広い層への情報発信に努めました。
- 通信計測機器を使用し、体重・血圧・体脂肪率などの計測結果データの見える化による、生活習慣病予防や健康維持増進に取り組みました。
- 関係機関と連携しながら、世界糖尿病デー（11月14日）に合わせてライトアップをする等、糖尿病対策の普及啓発を行いました。
- 鳥取大学と連携し、三次市認知症予防事業を実施するとともに、認知症啓発月間（9月）では関係機関と連携し、パネル展を実施するなど認知症予防に対する啓発を広く行いました。
- 地域包括ケア推進連絡会議（三次地区医師会・三次市歯科医師会・三次市社会福祉協議会・三次市地域包括支援センター・三次薬剤師会）の関係機関と連携しながら、地域包括ケア講演会を実施し、認知症予防と認知症になっても安心して暮らせる地域づくりについて、多くの市民に啓発を行いました。

(ウ) がんの予防と検診受診率向上の取組強化

- 健診の申し込み方法として、おすすめコースを作り、特定健診とがん検診の同時受診を促しました。
- 大腸がん検診、乳がん検診、子宮頸がん検診では、個別の医療機関でのがん検診を実施するなど、受診率向上につとめました。
- 精密検査未受診者に対して、電話や訪問で受診勧奨を行い、受診への後押しや健康への意識づくりにつなげました。また、がん検診の精度管理をするため、健診医療機関と検討会議を重ね、システムを構築しました。

イ 目標の達成状況

指標	前計画 策定時 (平成 29 年度)	目標	現状 (令和 4 年度)	達成状況	
				増減	評価
国保特定健診の受診率	40.7%	60%	38.8%	-1.9 ポイント	D
国保特定保健指導の実施率	19.9%	45%	14.3%	-5.6 ポイント	D
メタボリックシンドローム 該当者・予備軍の割合	28.1%	20.9% 以下	27.1%	-1.0 ポイント	D
がん検診受診率 胃がん	4.6%	50%	8.0%	+3.4 ポイント	B
がん検診受診率 肺がん	9.1%	50%	9.0%	-0.1 ポイント	C
がん検診受診率 大腸がん	10.2%	50%	10.8%	+0.6 ポイント	B
がん検診受診率 乳がん	13.2%	50%	12.7%	-0.5 ポイント	C
がん検診受診率 子宮頸がん	15.9%	50%	11.9%	-4.0 ポイント	C
自分の適正体重を 知っている人の割合 (健康に関するアンケート)	73.0%	80%	66.9% (令和 5 年度)	-6.1 ポイント	D
認知症が予防できると 知っている人の割合 (健康に関するアンケート)	57.4%	80%	54.0% (令和 5 年度)	-3.4 ポイント	C

ウ 現状と課題

本市の特定健診受診率は令和 4 年度で 38.8%、特定保健指導実施率も 14.3%と低い状況です。また、がん検診は胃がん検診や大腸がん検診の受診率は改善傾向にありますが、目標値には達していません。

アンケート結果によると、2年以内に健診(総合集団健診、学校や職場での健康診断、人間ドック等)を受けた人の割合は、「健診のみ受けた人」が 40.7%で最も多く、続いて「健診及びがん検診を受けた」人が 31.7%となっています。

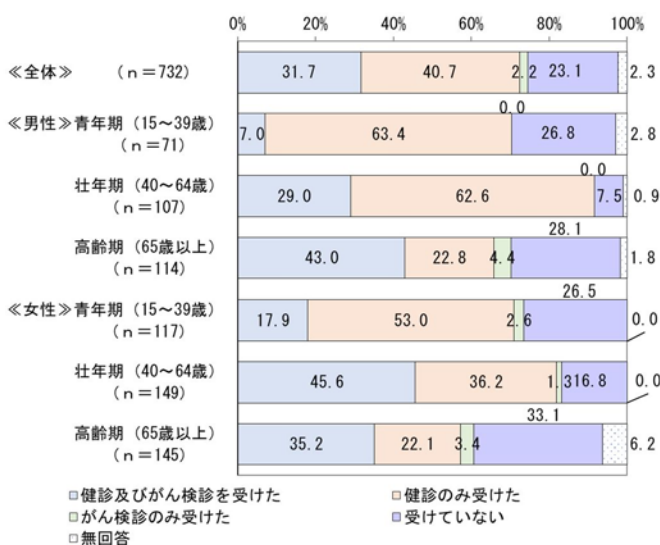
健診受診率を年齢別にみると、青年期及び高齢期で低くなっており、青年期では未受診の理由として「健診の必要性を感じない」が最も多くなっています。また、健診において何らかの指摘を受けた人のうち、「医療機関を受診した」人の割合が 39.6%と最も多く、「特に何もしていない」人は 19.4%

となっています。

若い時期から自分の心身の状態を知り、生活習慣を見直すことができるよう、健診の重要性を普及啓発するとともに、ライフスタイルに応じた受診しやすい健診体制づくりを進めることが重要です。また、健診受診後も自主的な健康管理や生活改善に取り組めるよう、生活習慣病予防及び重症化予防が重要です。

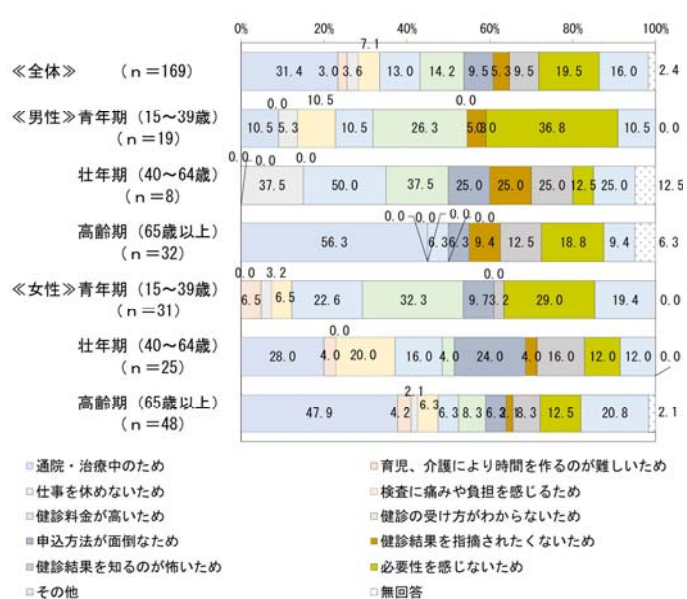
がん検診についても「悪性新生物」は死因の第1位を占めているため、より受診しやすい環境づくり等、がん検診の受診率向上を図る取組みが必要です。また、精密検査対象者には医療機関受診を勧め、必要な医療につなげる取組みが必要です。

【図 6-1 2年以内の健診の受診状況/性・年齢別】



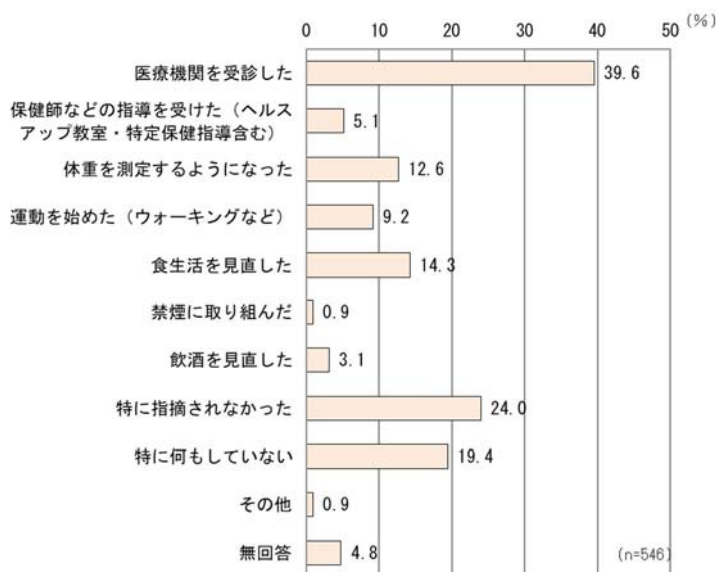
資料：令和5年度健康に関するアンケート調査

【図 6-2 健診を受けていない理由/性・年齢別】



資料：令和5年度健康に関するアンケート調査

【図 6-3 指摘されたことについて医療機関の受診や生活習慣の改善に取り組んだか】



資料：令和5年度健康に関するアンケート調査

エ 今後の取組

自分の取組	<ul style="list-style-type: none"> <li>・年に1回は特定（基本）健診，がん検診を受け，自分の健康状態を把握します</li> <li>・健診の結果を生活習慣の改善に活かします</li> <li>・健診結果で異常があった場合は必ず受診し，精密検査等を受けます</li> <li>・特定保健指導や生活習慣病予防教室に参加します</li> </ul>
地域の取組	<ul style="list-style-type: none"> <li>・家族や身近な人に健診の大切さを伝達します</li> <li>・家族，地域，職場で声をかけあって健診やがん検診を受診します</li> </ul>
行政の取組	<ul style="list-style-type: none"> <li>・特定健診，がん検診の必要性を啓発します</li> <li>・健診を受けやすい環境づくりに努めます</li> <li>・健診未受診者に対して，受診勧奨を行います</li> <li>・精密検査の受診状況を把握し，未受診者には受診勧奨を行います</li> </ul>

オ 今後の取組における目標指標

指標 (国保データベースシステム)	現状	目標 (令和11年度)
国保特定健診の受診率	38.8% (令和4年度)	45%
国保特定保健指導の実施率	14.3% (令和4年度)	25%
国保メタボリックシンドローム 該当者・予備軍の割合	27.1% (令和4年度)	20.9% 以下
国保がん検診受診率 胃がん	15.5% (令和4年度)	20%
国保がん検診受診率 肺がん	24.0% (令和4年度)	40%
国保がん検診受診率 大腸がん	25.4% (令和4年度)	45%
国保がん検診受診率 乳がん	10.8% (令和4年度)	25%
国保がん検診受診率 子宮がん	8.8% (令和4年度)	20%
自分の適正体重を知っている人の割合 (健康に関するアンケート調査)	66.9% (令和5年度)	80%

※がん検診受診率は国民健康保険に限定し設定

## 2 生活習慣病予防および重症化予防の推進

### (1) 身体活動・運動

#### ア これまでの取組

##### (ア) ライフステージや目的に応じた運動の推進

- 各種媒体を活用して、出前講座やサロン等で参加者の体力レベルや目的に合わせた運動の啓発を行いました。
- 住民自治組織や健康づくりサポーター等と協力し、みよし健康づくりマップ等を活用したウォーキングやノルディックウォーキングを実施しました。
- 三次市甲奴健康づくりセンターゆげんきでは、サーキットトレーニング、アクアビクス、水中ウォーキングなどの運動教室を実施しました。

##### (イ) ICT を活用した運動プログラムの推進

- タニタの体組成計を、各拠点施設に設置し、運動習慣のきっかけづくりを行いました。
- 各トレーニング拠点施設でマシンの巡回指導を実施するとともに、三次市甲奴健康づくりセンターゆげんきを拠点として、健康教室や健康講演会を開催し、個人の運動を支援しました。
- タニタの健康講演会開催やバーチャルウォーキングの実施などにより、みよしウェルネスプログラムを活用した運動の取組を推進しました。また、企業へもタニタの体組成計を貸し出し、職場での運動の取組を推進しました。

##### (ウ) 運動を継続できる環境づくりの取組

- 地域で運動を中心とした健康づくりを支える人材として、健康づくりサポーターを養成しました。また、健康づくりサポーターを対象とした研修会を開催するなど、実践や継続につなげるための人材育成を行いました。
- 運動器の維持向上を図り、いつまでも地域の中で自立した生活ができるように、トレーニング巡回指導を実施しました。
- 国土交通省三次河川国道事務所と管理協定を締結し、遊歩道に看板を設置し、ウォーキングしやすい環境づくりを推進しました。
- チャレンジデーに合わせたウォーキングイベントの開催など、住民自治組織や健康づくりサポーターと連携しながら、運動習慣のきっかけづくりを行いました。



イ 目標の達成状況

指標 (健康に関するアンケート調査)		前計画 策定時 (平成29年度)	目標	現状 (令和5年度)	達成状況	
					増減	評価
運動を習慣化している人の割合	15～64歳	32.4%	40.0%	36.9%	+4.5ポイント	C
	65歳以上	52.2%	65.0%	53.8%	+1.6ポイント	C
日常生活で身体を動かすことを心がけている人の割合	15～64歳	48.9%	65.0%	58.9%	+10.0ポイント	B
	65歳以上	69.7%	80.0%	83.2%	+13.5ポイント	A
元気はつらつラジオ体操を知っている人の割合	15～64歳	33.8%	43.8%	25.6%	-8.2ポイント	D
	65歳以上	57.0%	67.0%	48.5%	-8.5ポイント	D
元気はつらつラジオ体操を実施している人の割合	15～64歳	12.7%	22.7%	12.1%	-0.6ポイント	C
	65歳以上	42.4%	52.4%	36.2%	-6.2ポイント	C
チャレンジデー参加率		56.6%	60.0%	66.9% (令和元年度)	+10.3ポイント	A

ウ 現状と課題

アンケート結果によると、「健康のために意識して身体を動かすようにしている」人の割合は前回調査の56.8%から67.8%と増加し、「運動を習慣化している」人の割合も前回調査の40.3%から43.2%と増加傾向にあります。運動の内容では、手軽に取り入れやすい「散歩・ウォーキングを実施している」人の割合が最も高く、次いでラジオ体操等を含んだ「各種体操をする人の割合」が高くなっています。

一方で運動していない理由について青壮年期では「時間がない」との回答が最も高く、高齢期では「体の調子が悪い」という割合が高くなっています。

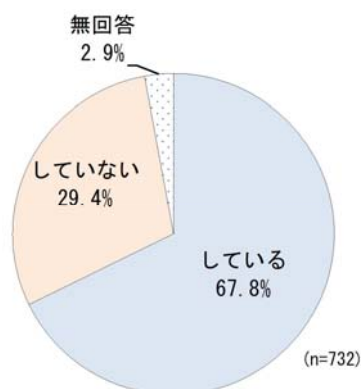
運動は循環器疾患やがんなどの生活習慣病の発症リスクを低下させるだけでなく、精神的にもリフレッシュになり、ストレス解消や良質な睡眠につながります。一方で日常生活の中で身体を動かす「身体活動」の低下はフレイルに陥りやすくなります。

市民一人ひとりが、普段の生活で身体を動かすことを意識して増やしたり、自分の健康状態やライフスタイルに合わせて継続的に運動に取り組めるよう、身体活動や運動の重要性、効果的な運動方法等の普及啓発を行う必要があります。また、健塩応援店の啓発等、自然に健康になれる環境づくりの取組を推進し、健康無関心層を含む幅広い対象に向けた予防・健康づくりを推進することが重要です。



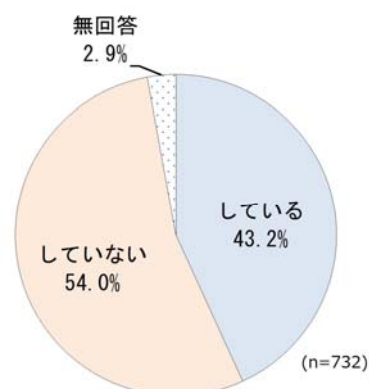


【図 6-4 日常生活で意識して  
身体を動かしているか】



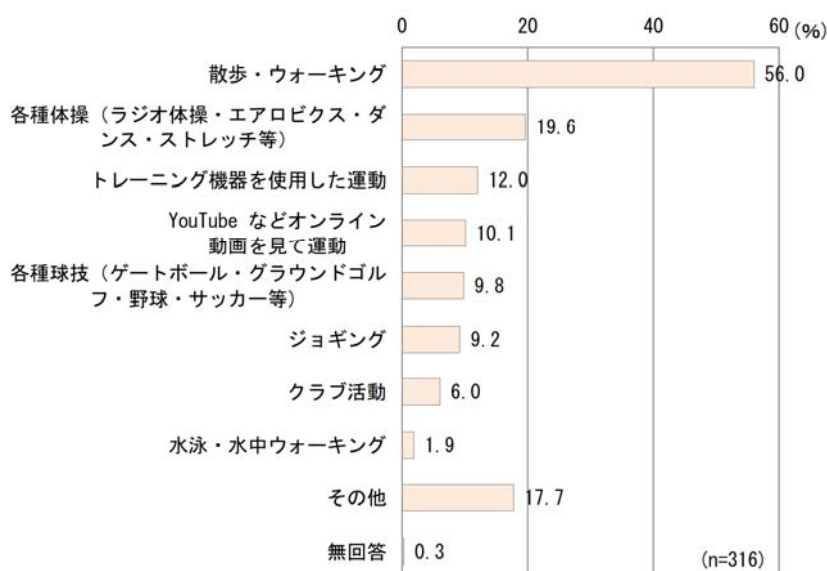
資料：令和5年度健康に関するアンケート調査

【図 6-5 1日30分以上の汗をかき運動を  
週2日以上している人の割合】



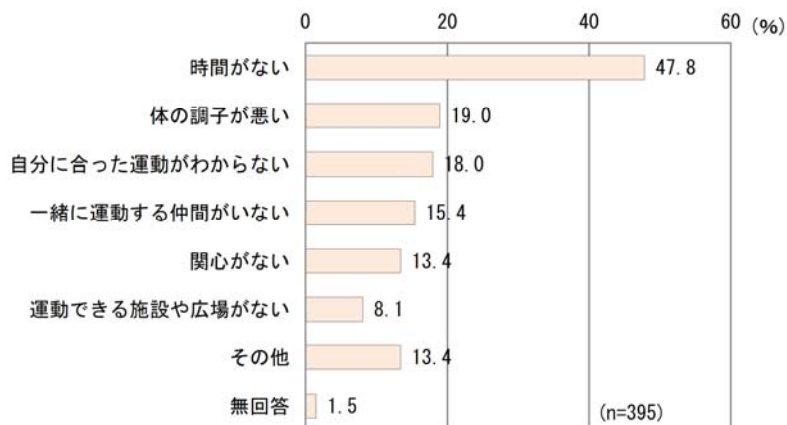
資料：令和5年度健康に関するアンケート調査

【図 6-6 運動の種類】



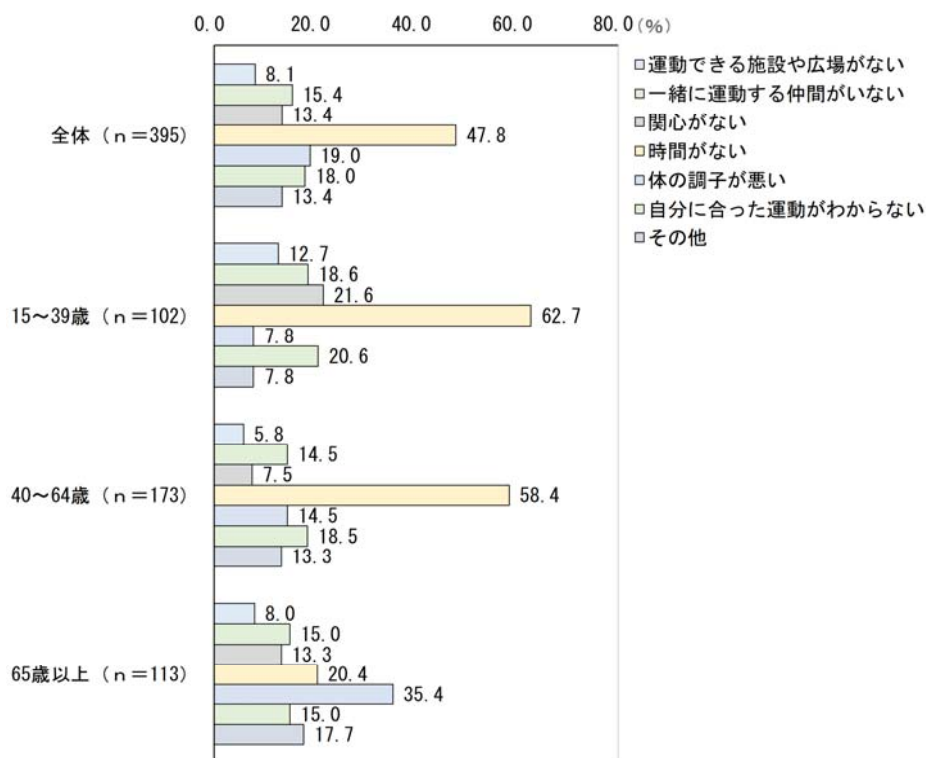
資料：令和5年度健康に関するアンケート調査

【図 6-7 運動をしていない理由】



資料：令和5年度健康に関するアンケート調査

【図 6-8 運動をしていない理由/年齢別】



資料：令和5年度健康に関するアンケート調査

エ 今後の取組

自分の取組	<ul style="list-style-type: none"> <li>生活の中に運動する時間をつくります</li> <li>自分に合った運動や体操を行います</li> <li>日常生活で意識的にこまめに動き、身体活動量を増やします</li> <li>ウォーキングなど身近な運動を楽しみ、継続的に取組めます</li> </ul>
地域の取組	<ul style="list-style-type: none"> <li>ウォーキングや健康教室などに声をかけあって参加します</li> <li>運動やスポーツに親しむ機会の提供による体力づくりに取組めます</li> <li>ウォーキングやイベントなどを通して運動の啓発を行います</li> </ul>
行政の取組	<ul style="list-style-type: none"> <li>それぞれの体力や年齢、目的に応じた運動を推進します</li> <li>日常生活での身体活動量を増やす取組を推進します</li> <li>トレーニング拠点施設や出前講座等で運動習慣の定着を支援します</li> </ul>

オ 今後の取組における目標指標

指標 (国保データベースシステム)	現状 (令和4年度)	目標 (令和11年度)
運動を習慣化している人の割合	41.1%	現状維持

## (2) タバコ

## ア これまでの取組

## (ア) タバコが健康に与える害の啓発と禁煙の推進

- 母子健康手帳交付時や乳幼児健診時に、喫煙状況のある対象者には、喫煙が健康に与える被害についての啓発を行いました。
- 健康保険で禁煙治療が受けられる医療機関について啓発を行う等、禁煙の意思がある人への支援を行いました。
- 世界禁煙デー（5月31日）に合わせて、三次地区医師会と連携してケーブルテレビやパネル展等でタバコが健康に与える害についての啓発を行いました。
- 小学6年生、中学2年生では、喫煙についての授業が行われ、自分や家族の健康、喫煙による害と影響についても考え、理解する機会となっています。

## (イ) 家族や人が集まる場所での受動喫煙防止の推進

- 備北地域保健対策協議会で作成した受動喫煙に関するパンフレットを配布し、受動喫煙防止についての啓発を行いました。
- 三次市受動喫煙防止対策ガイドラインに基づき、事業所において、利用者だけでなく従業員に対して禁煙ルールを決める等の啓発を行いました。
- 関係機関に対し毎年、状況調査を実施し、公共施設敷地内全面禁煙や受動喫煙防止について啓発を行いました。

## イ 目標の達成状況

指標	前計画 策定時 (平成29年度)	目標	現状 (令和5年度)	達成状況	
				増減	評価
タバコが健康に与える影響について 知っている人の割合 (健康に関するアンケート)					
肺がん	88.8%	95%	90.3%	+1.5ポイント	C
ぜん息・気管支炎	71.8%	80%	76.0%	+4.2ポイント	B
妊婦・胎児への 影響	71.3%	80%	67.5%	-3.8ポイント	D
心臓病	44.2%	80%	48.1%	+3.9ポイント	C
脳卒中	41.1%	80%	45.8%	+4.7ポイント	B
歯周病	37.1%	80%	41.5%	+4.4ポイント	B
胃かいよう	23.3%	80%	22.8%	-0.5ポイント	C
喫煙者のうち、禁煙 に取組む意思のある 人の割合 (健康に関するアンケート)	46.6%	60.0%	48.2%	+1.6ポイント	C
市内公共施設の敷地内全面 禁煙の実施率	81.3%	100%	98%	+16.7ポイント	B

指標	前計画 策定時 (平成29年度)	目標	現状 (令和5年度)	達成状況		
				増減	評価	
妊婦の喫煙率	3.5%	0%	1.1%	-2.4ポイント	B	
育児期間中の両親 の喫煙率(父親)	4～5ヶ月健診	32.6%	20.0% 以下	26.4%	-6.2ポイント	B
	1歳半健診	30.6%		31.7%	+1.1ポイント	C
	3歳児健診	31.0%		33.5%	+2.5ポイント	C
育児期間中の両親 喫煙率(母親)	4～5ヶ月健診	1.9%	1.5% 以下	2.4%	+0.5ポイント	C
	1歳半健診	4.4%		6.1%	+1.7ポイント	C
	3歳児健診	3.6%		5.5%	+1.9ポイント	C

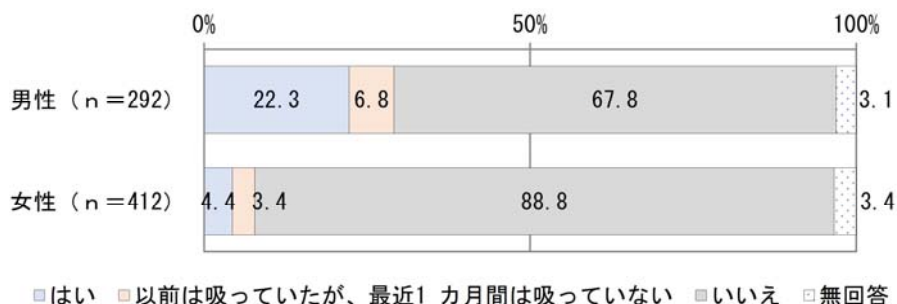
### ウ 現状と課題

三次市の死因別の標準化死亡比をみると、男女共に慢性閉塞性肺疾患が100を大きく上回っており、広島県と比較しても高い状況です。アンケート結果によると、現在、「タバコを習慣的に吸っている人」が男性で22.3%、女性で4.4%となっています。年代別にみると、青年期の女性の半数以上は加熱式タバコを選択しており、加熱式タバコを選択する理由で最も多かったのは、「葉巻タバコより臭いが少ない」が44.8%であり、次いで「葉巻タバコより煙や灰が少ない」や「葉巻タバコより体によさそう」が17.2%と多くなっています。

受動喫煙防止については、平成30年に「健康増進法の一部を改正する法律」が成立し、市内公共施設の敷地内全面禁煙の実施率も増加していますが、目標値には達していません。また、受動喫煙にあった場所は「職場」が38.2%と最も多く、続いて「家庭」が27.2%と多い状況にあります。

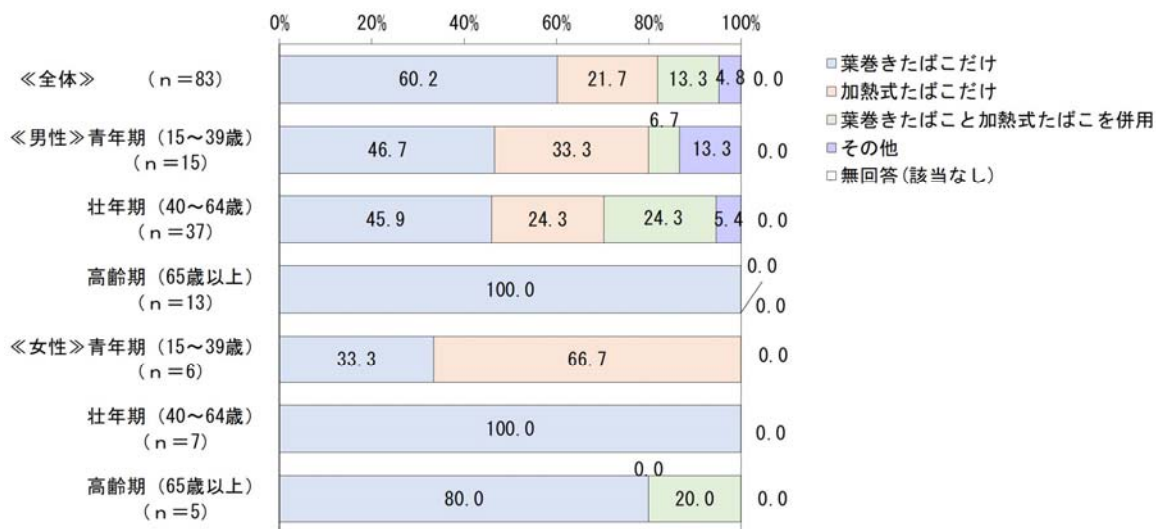
タバコは、がん、循環器疾患、呼吸器疾患、糖尿病、歯周疾患等多くの疾患、胎児の発育障害や早産の原因の一つとなります。さらに、タバコの煙による受動喫煙も、肺がんや虚血性心疾患、呼吸器疾患、乳幼児突然死症候群等の健康被害をもたらします。禁煙により、これらの疾病の発症や重症化のリスクを低くすることが可能であるため、喫煙が与える健康への悪影響や加熱式タバコに関する正しい情報について普及啓発を行い、禁煙支援の取組を推進していく必要があります。

【図6-9 喫煙の状況】



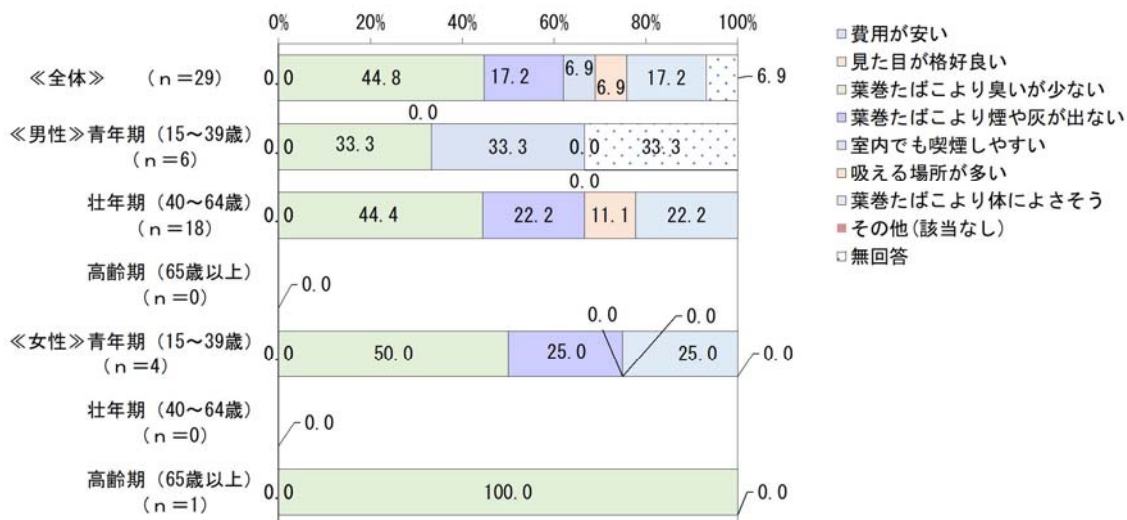
資料：令和5年度健康に関するアンケート調査

【図 6-10 喫煙の種類】



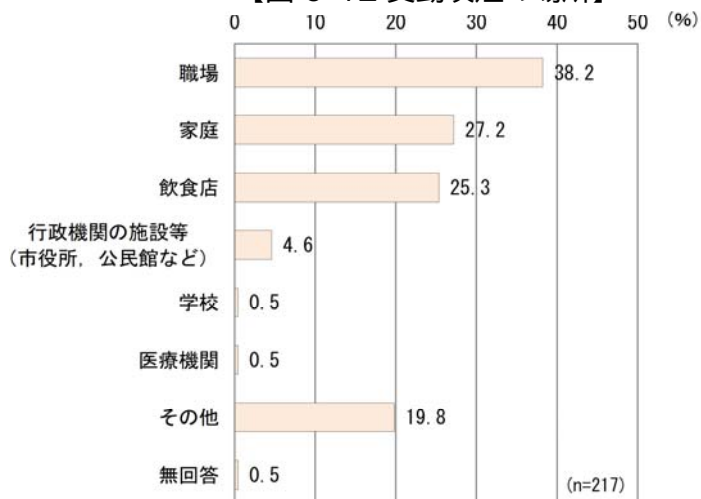
資料：令和5年度健康に関するアンケート調査

【図 6-11 喫煙の種類②】



資料：令和5年度健康に関するアンケート調査

【図 6-12 受動喫煙の場所】



資料：令和5年度健康に関するアンケート調査

エ 今後の取組み

自分の取組	<ul style="list-style-type: none"> <li>喫煙が他人への健康にも影響があることを知り、喫煙マナーを心がけます</li> <li>喫煙が健康に及ぼす害について理解します</li> </ul>
地域の取組	<ul style="list-style-type: none"> <li>禁煙にチャレンジしている人が継続できるよう、声を掛け合います</li> <li>受動喫煙の危険性について知り、非喫煙者の周囲で喫煙しないように気をつけます</li> </ul>
行政の取組	<ul style="list-style-type: none"> <li>母子保健手帳交付時に妊婦の喫煙が健康や胎児に与える影響について指導し、家族も含めた禁煙サポートを実施します</li> <li>喫煙が健康に与える害について普及啓発を行います</li> <li>禁煙の意思のある人へ、禁煙相談や医療機関等の情報提供を行います</li> <li>公共施設の敷地内全面禁煙を推進します</li> </ul>

オ 今後の取組における目標指標

指標		現状 (令和5年度)	目標 (令和11年度)
喫煙者のうち、禁煙に取組む意思のある人の割合 (健康に関するアンケート)	20歳以上	48.2%	60.0%
市内公共施設の敷地内全面禁煙の実施率		98%	100%
妊婦の喫煙率		1.1%	0%



### (3) 飲酒

#### ア これまでの取組

##### (ア) 飲酒と健康、適正飲酒に関する知識の啓発と推進

○母子健康手帳交付時のアンケートを通して飲酒状況を確認し、必要に応じて個別指導を行いました。また、アルコール関連問題啓発週間（11月10日～11月16日）に合わせて、商業施設でパネル展を行うとともに、ケーブルテレビ・市広報を通じて適正飲酒に関する啓発を行いました。

○小学6年生、中学2年生では、飲酒についての授業が行われ、自分や家族の健康、飲酒による害と影響についても考え、理解する機会となっています。

#### イ 目標の達成状況

指標 (健康に関するアンケート)		前計画 策定時 (平成29年度)	目標	現状 (令和5年度)	達成状況	
					増減	評価
適度な飲酒を知っている人の割合	15歳以上	36.6%	80.0%	37.7%	+1.1ポイント	C
多量飲酒（1日3合以上）者の割合	20歳以上	3.9%	3.0%以下	8.9%	+5.0ポイント	D
未成年の飲酒率	15～19歳	0%	0%	0%	0.0ポイント	A

多量の飲酒、未成年者の飲酒、妊産婦の飲酒等の不適切な飲酒は、心身の健康障害（アルコール健康障害）の原因となります。

アルコール健康障害は、本人の健康の問題だけではなく、その家族へ深刻な影響や重大な社会問題を生じさせる危険性が高いと言われています。

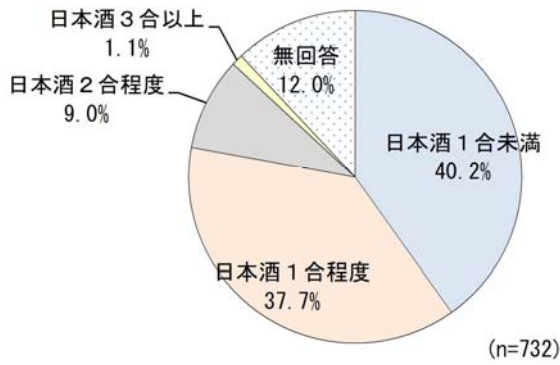
#### ウ 現状と課題

適度な飲酒量を知っている人（節度ある飲酒を日本酒換算で1合程度と回答）の割合は37.7%と目標には達していません。

また、毎日飲酒する人の割合は16.3%、飲酒する人のうち、多量飲酒（3合以上）をする人の割合は8.9%となっており、前回調査よりも高くなっています。20～64歳の男性、40～64歳女性でその割合がより高いことが分かっています。さらに、飲酒頻度が高い人ほど、1日飲酒量が多い人の割合が高くなっていることが分かっています。

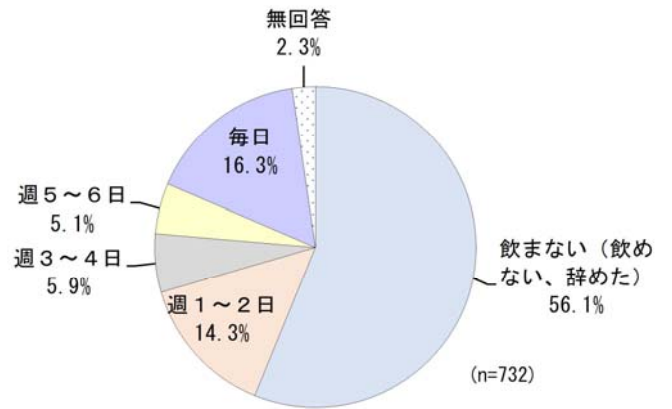
このようなことから、節度ある適度な飲酒の啓発や、多量の飲酒、未成年者の飲酒、妊産婦の飲酒等が健康に及ぼす害について様々な機会を通じて啓発する必要があります。

【図 6-13 節度ある飲酒と考える量】



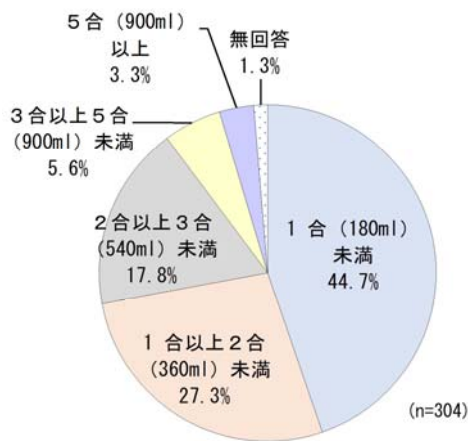
資料：令和5年度健康に関するアンケート調査

【図 6-14 飲酒習慣】



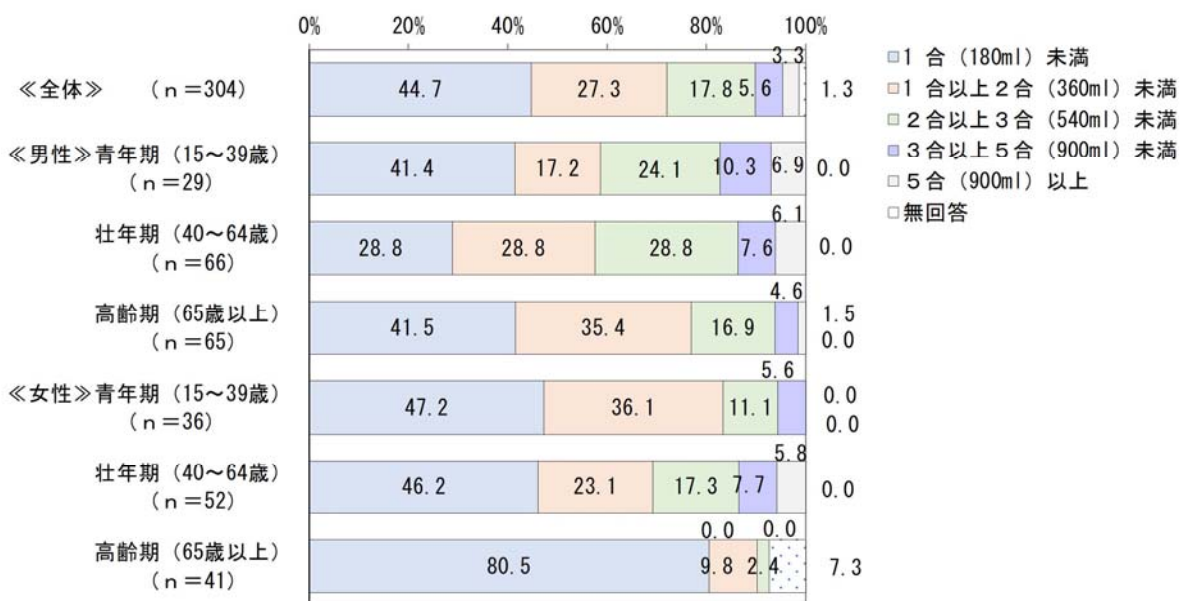
資料：令和5年度健康に関するアンケート調査

【図 6-15 飲酒量】



資料：令和5年度健康に関するアンケート調査

【図 6-16 1 日飲酒量(年代/性別)】



資料：令和5年度健康に関するアンケート調査



エ 今後の取組

自分の取組	<ul style="list-style-type: none"> <li>・休肝日を設け、節度ある適度な飲酒量（一日平均純アルコール量 20g 程度）を守ります</li> <li>・不適切な飲酒が健康に及ぼす影響を理解します</li> </ul>
地域の取組	<ul style="list-style-type: none"> <li>・未成年者や妊婦には飲酒をさせません</li> <li>・地域の集まりで節度ある適度な飲酒をお互いに心がけます</li> </ul>
行政の取組	<ul style="list-style-type: none"> <li>・不適切な飲酒が健康に与える害の普及啓発を行います</li> <li>・節度ある適度な飲酒に関する啓発を行います</li> <li>・小・中学校では、不適切な飲酒が健康を損なう原因となることについて指導します（学校教育課）</li> </ul>

オ 今後の取組における目標指標

指標		現状 (令和5年度)	目標 (令和11年度)
未成年の飲酒率 (健康に関するアンケート)	15～19 歳	0%	0%
生活習慣病のリスクを高める量※を飲酒している人の割合 (国保データベースシステム) ※男性 40g 以上 (2合以上) 女性 20g 以上 (1合以上)	男性	14%	10%以下
	女性	12.1%	

節度ある適度な飲酒量は1日平均純アルコール量 20g程度です

純アルコール量 20gの目安

					
日本酒1合 15度 180ml	ビール 5% 500ml	ワイン 14% 約180ml	缶酎ハイ 5% 500ml 7% 350ml	焼酎 25度 約110ml	ウイスキーダブル 43度 60ml

女性や高齢者はこれより少ない量が目安です。



参考：広島県

### 3 ライフステージに応じた歯と口腔の健康づくりの推進

#### (1) 歯と口腔の健康

##### ア これまでの取組

##### (ア) ライフステージに応じた歯科保健の充実

- 乳幼児健診や子育て相談、オンライン相談等において、集団指導や個別相談を実施し、口腔ケアや、口腔機能の維持向上についての啓発を行いました。また、幼少期からかかりつけ歯科を持ち、定期歯科受診につながるよう啓発を行いました。
- 三次市歯科衛生連絡協議会や三次市教育委員会・三次市歯科医師会と連携し、歯磨き指導や学校歯科健診を実施しました。
- 三次市歯科医師会と連携して妊婦歯科健康診査や節目年齢歯科健診を実施し、定期的な歯科健診を推進しました。
- 生活習慣病予防教室や食育講座、出前講座等において歯と口腔の健康についての啓発を行いました。
- 口腔機能の低下は、全体的なフレイル進行の前兆であることから、DVDや紙芝居を作成し、様々な機会をとらえてオーラルフレイル予防の啓発を行いました。
- 令和4年度からは三次市歯科医師会と連携し、オーラルフレイル予防事業を実施し、住民が主体的にオーラルフレイル予防の行動を取ることができるよう支援しました。また、必要に応じて個別のアウトリーチ（訪問）支援を行い、歯科受診の勧奨を実施しました。

##### (イ) 8020 運動の推進・強化

- 三次市歯科医師会、三次市歯科衛生連絡協議会等の関係機関と連携し、8020 運動を推進しました。
- 歯と口の健康週間（6月4日～10日）やいい歯の日（11月8日）に合わせ、パネル展の開催や、ケーブルテレビ・SNS等で歯と口腔の健康についての啓発を行いました。  
また、出前講座・健康教育においても、歯と口腔の健康保持のための口腔ケアや、かかりつけ歯科を持ち、定期歯科受診に繋がるよう啓発を行いました。

##### ○節目年齢歯科健診

歯周疾患に関する健診のことです。

本市では、市内に住所を有し、当該年度に対象年齢に達する者（年齢30歳、35歳、40歳、45歳、50歳、55歳、60歳、70歳）に個別通知を行っています。



## イ 目標の達成状況

指標		前計画 策定時 (平成29年度)	目標	現状 (令和5年度)	達成状況	
					増減	評価
う歯のない3歳児の割合	3歳児	85.3%	90%	89.3%	+4.0ポイント	B
歯みがきのとき、糸ようじ、歯間ブラシを使用する人の割合 (健康に関するアンケート)	15歳以上	42.7%	50%	50.1%	+7.4ポイント	B
定期的に歯科健診を受けている人の割合 (健康に関するアンケート)	15歳以上	34.2%	40%	44.8%	+10.6ポイント	A
う歯のない12歳児の割合	12歳児	62.2%	65%	70.4%	+29.3ポイント	A
8020運動を知っている人の割合 (健康に関するアンケート)	15歳以上	58.1%	80%	61.5%	+3.4ポイント	C
かかりつけ歯科を持っている人の割合 (健康に関するアンケート)	15歳以上	72.5%	80%	78.8%	+6.3ポイント	B
節目年齢歯科健診受診率	年度の対象者	—	18%	14.9%	-3.1ポイント	-

## ウ 現状と課題

アンケート結果によると、「定期的に歯科健診を受けている」人の割合は44.8%と増加傾向にあります。また、「かかりつけ歯科医がある」人の割合も78.8%と前回調査より増加していますが、年齢別にみると壮年期の受診率が低い状況です。

定期的に歯科健診を受けていない人のうち、受診していない理由は、「歯に痛みがない」が55.9%と最も多く、続いて「時間がない」が32.3%、「歯医者が苦手なため」が15.4%となっています。

歯と口腔の健康は、全身の健康状態だけでなく、口から食べる喜び、話す楽しみを保つために重要であり、精神的、社会的な健康にも大きくかかわります。

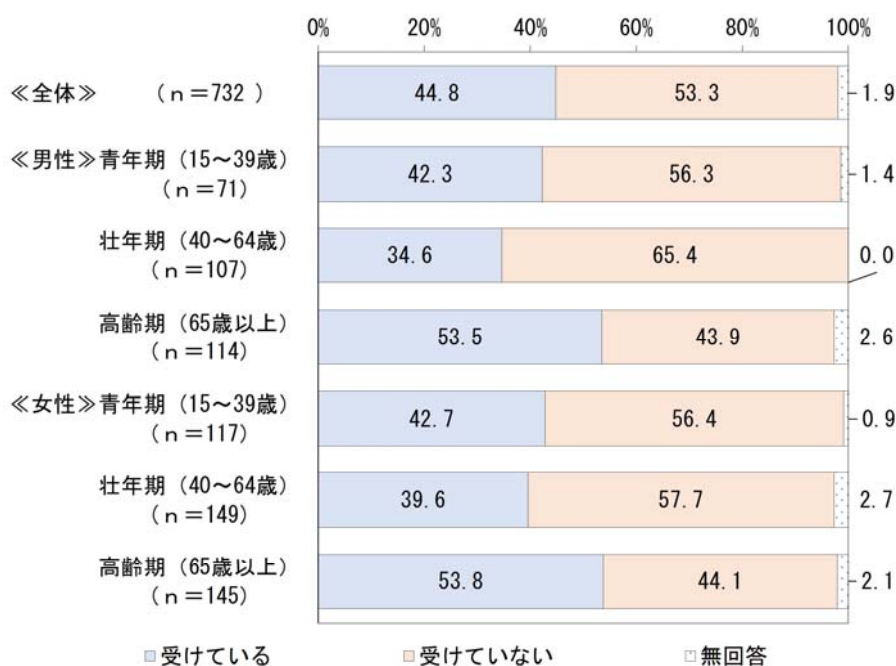
また、口腔機能の低下は、全体的なフレイル進行の前兆であり、早期の段階で口腔機能の低下防止に介入することが、フレイル予防や健康寿命の延伸においても重要です。

市民一人ひとりが、歯と口腔の健康が身体の健康と生活の質の向上にかかわることを理解し、乳幼児期から高齢期まで、ライフステージに応じて歯と口腔の健康づくりに取り組むことができるよう、正しい知識の普及啓発が重要です。

また、節目年齢歯科健診を実施し、歯周病の早期発見・早期治療の必要性やオーラルフレイル予防のための定期的な歯科健診の必要性等について普及啓発を行うことが必要です。

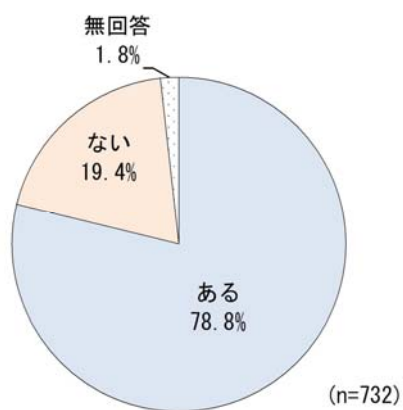


【図 6-17 年に1回以上歯科健診を受けている人の割合/性・年齢別】



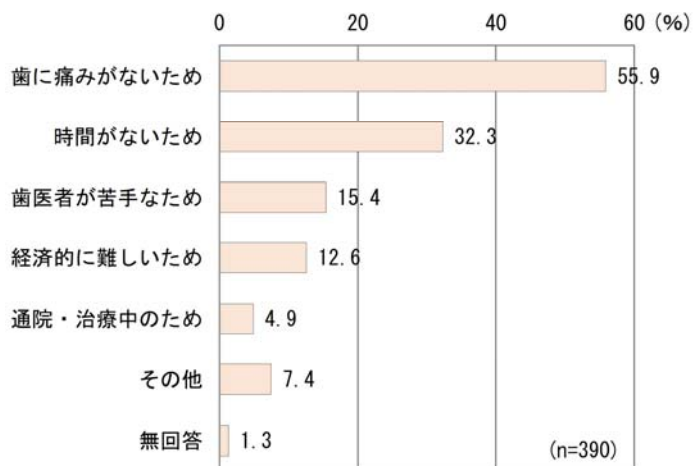
資料：令和5年度健康に関するアンケート調査

【図 6-18 かかりつけ歯科医の有無】



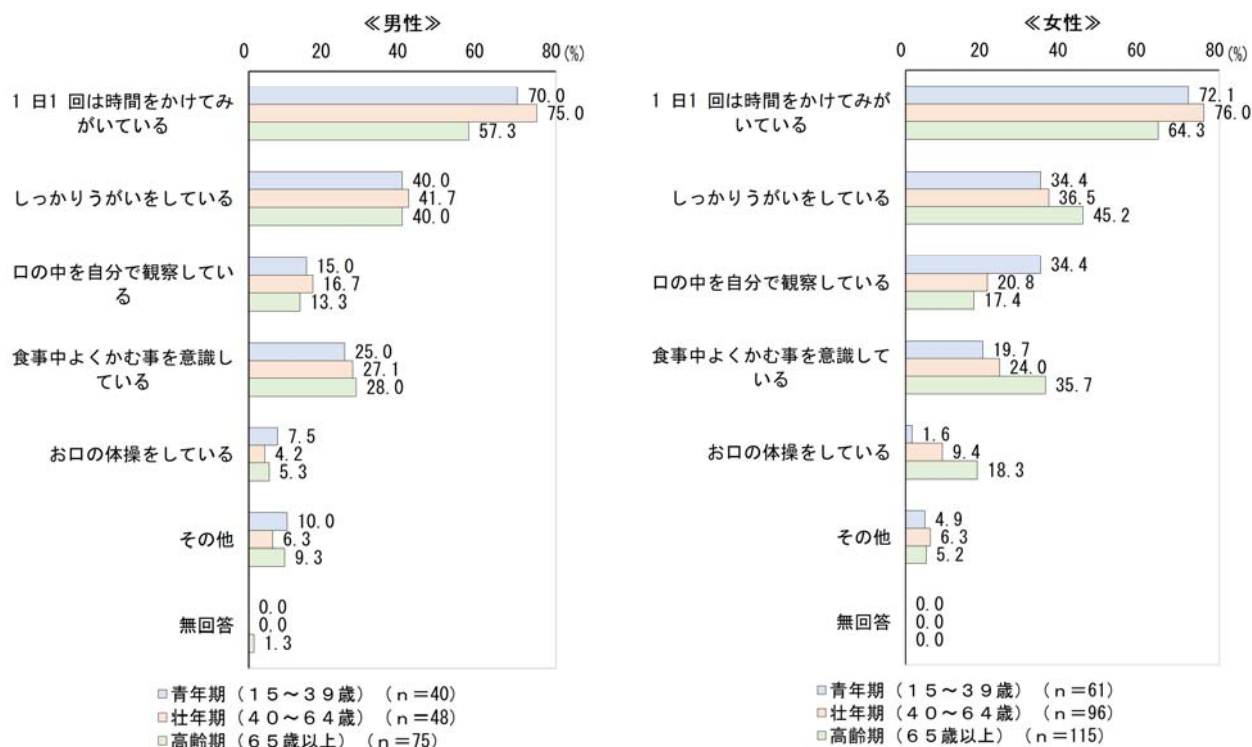
資料：令和5年度健康に関するアンケート調査

【図 6-19 歯科健診を受けていない理由】



資料：令和5年度健康に関するアンケート調査

【図 6-20 口の健康維持のために心がけていること/性・年齢別】



資料：令和5年度健康に関するアンケート調査

エ 今後の取組

自分の取組	<ul style="list-style-type: none"> <li>• かかりつけ歯科医をもち、定期的な歯科健診や専門的な指導を受けます</li> <li>• むし歯や歯周病予防のための口腔ケアを理解し、効果的な歯磨きやケアを実践します</li> </ul>
地域の取組	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 家庭や地域で歯と口腔の健康づくりを推進します</li> <li>• かかりつけ歯科医をもち、定期的に歯科健診を受けます</li> </ul>
行政の取組	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 定期的な歯科健診やセルフケアの定着等、自己管理を推進します</li> <li>• 8020運動の推進に向け、ライフステージに応じた歯科保健指導や啓発を行います</li> <li>• 三次市歯科医師会や三次市歯科衛生連絡協議会、三次市教育委員会と連携し、事業を推進します</li> </ul>

オ 今後の取組における目標指標

指標		現状 (令和4年度)	目標 (令和11年度)
う歯のない3歳児の割合	3歳児	89.3%	90%
う歯のない12歳児の割合	12歳児	70.4%	75%以上
節目年齢歯科健診受診率	年度の対象者	14.9%	18%

## 4 身近な地域と連携した健康づくりの推進

### (1) 地域の環境づくり

#### ア これまでの取組

##### (ア) 地域の健康づくりを支える担い手の育成と連携

- 健康づくりサポーター、ウォーキングマイスター、食生活改善推進員、母子保健推進員と協働した活動を行いました。
- 健康づくりサポーターが地域の出前講座や介護予防事業に参加し、地域住民に健康情報を伝える等身近な地域での健康づくりを推進しました。

##### (イ) 身近な地域における市民主体の健康づくりの展開

- 健康づくりを推進するボランティア等に健康情報を提供し、身近な人への声掛けができるよう取組みました。
- 社会福祉協議会や地域包括支援センター、住民自治組織、関係機関との協働により、地域の人とのつながりの場として元気サロンの立ち上げ支援を行いました。
- 健康づくりを支える地域及び関係機関と連携して健康づくりを推進しました。

#### イ 目標の達成状況

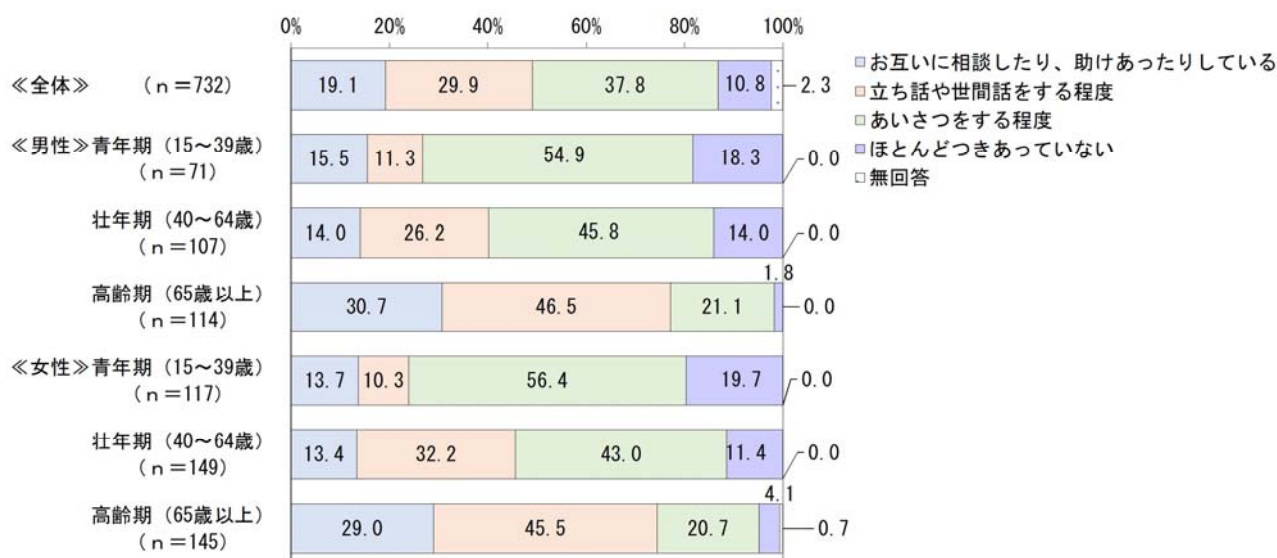
指標 (健康に関するアンケート)		前計画 策定時 (平成 29 年度)	目標	現状 (令和 5 年度)	達成状況	
					増減	評価
近所の人とお互い 助け合っていると 思う人の割合	15 歳以上	24.0%	65.0%	19.1%	-4.9 ポイント	D
地域の中で楽しめる 会や活動に参加 している人の割合	15 歳以上	15.6%	25.0%	27.6%	+12.0 ポイント	B

#### ウ 現状と課題

アンケート結果によると、「近所の人とお互いに相談したり、助け合ったりしている」人の割合は19.1%と低下傾向にあります。一方、「地域の活動に参加している」割合は27.6%と増加傾向にあります。年代別にみると、「近所の人とお互いに相談したり、助け合ったりしている」人の割合は前回調査の青年期男性7.8%、青年期女性5.2%よりも増加傾向にあります。

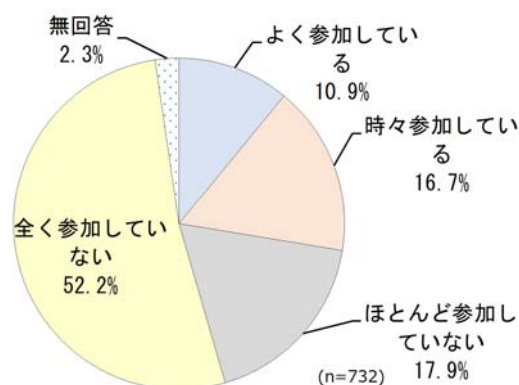
地域での活動に参加している人ほど、地域とのつながりは深く、健康だと感じている人の割合が高くなっています。地域のつながりが健康に影響することが報告されていることから、地域に応じたソーシャルキャピタルを醸成していくことが必要です。また、地域住民の主体的で持続可能な健康づくりの推進が必要です。

【図 6-21 近所づきあいの状況/性・年齢別】



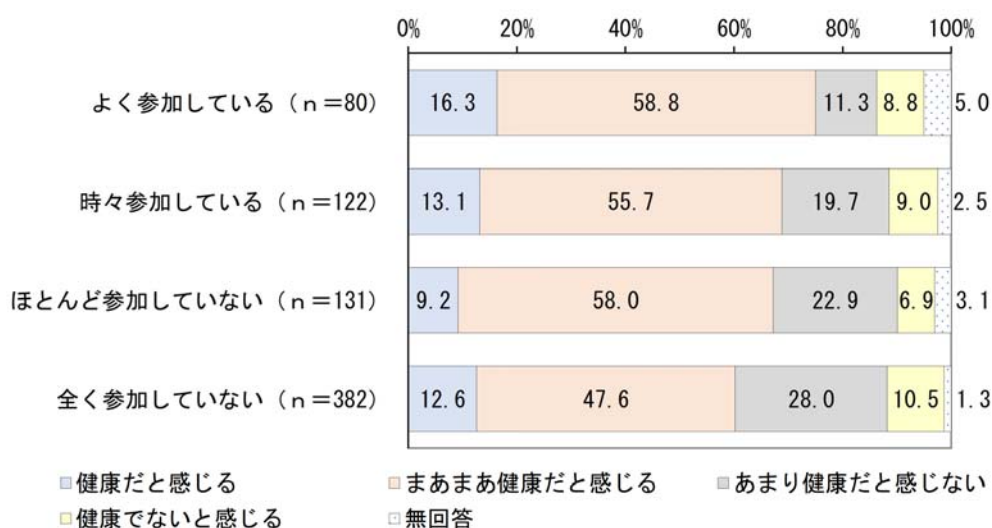
資料：令和5年度健康に関するアンケート調査

【図 6-22 地域の中で楽しめる会や活動への参加状況】



資料：令和5年度健康に関するアンケート調査

【図 6-23 健康感/地区活動への参加状況別】



資料：令和5年度健康に関するアンケート調査

エ 今後の取組み

自分の取組	<ul style="list-style-type: none"> <li>・地域の活動や行事に積極的に参加して、地域のつながりを大切にします</li> </ul>
地域の取組	<ul style="list-style-type: none"> <li>・地域で声を掛け合います</li> <li>・元気サロン等、地域で集いの場を立ち上げます</li> <li>・高齢者が様々な場で活躍できる地域づくりを推進します</li> <li>・地域の健康を支える担い手（食生活改善推進員、母子保健推進員、健康づくりサポーター）として地域で積極的に活動します</li> </ul>
行政の取組	<ul style="list-style-type: none"> <li>・健康づくりを支える地域及び関係機関（住民自治組織連合会・民生委員児童委員協議会・公衆衛生推進協議会・三次商工会議所や三次広域商工会等）と連携して事業を推進し、自然に健康になれる地域づくりを推進します</li> <li>・コミュニティセンターなどの身近な場所での健康づくりを支援します</li> <li>・地域の健康を支える担い手への支援を行います</li> </ul>

オ 今後の取組における目標指標

指標 (健康に関するアンケート)		現状 (令和5年度)	目標 (令和11年度)
地域の中で楽しめる会や活動 に参加している人の割合	15歳以上	27.6%	30.0%

