

第3次 健康いばら21

(令和7年度～令和18年度)

令和7年3月

岡山県井原市

はじめに



人生100年時代を迎え、誰もがより長く元気に充実した人生を送ることは、私たち共通の願いです。

そのためには、一人ひとりが日頃から自身の健康に関する意識を高め、健康づくりを実践していくことが大切です。

本市では、これまで、井原市第7次総合計画に掲げる基本目標の一つである「子育てしやすく、誰もが生きがいをもち、いきいきと暮らせるまちづくり」の実現のため、食育推進計画を内包した「第2次健康いばら21」に基づき、関係機関との連携を図りつつ、健康づくりに関する取組を展開してまいりました。

この度「第2次健康いばら21」の計画期間が満了することから、これまでの取組を見直し、令和7年度から令和18年度までの12年間を計画期間とする「第3次健康いばら21」を策定いたしました。

本計画では、基本目標である「健康寿命の延伸を目指したまちづくり」を推進するため、「生活習慣病の発症予防と重症化予防」、「生活習慣の改善」、「健康を支え、守るための社会環境の整備」の3つの基本方針を定め、7つの分野において、胎児期から高齢期までの生涯を経時的に捉えるライフコースアプローチの観点を新たに取り入れ、市民一人ひとりが自身の健康づくりについて主体的に考え取り組むことができるよう、様々な取組を推進してまいります。

今後、本計画の推進によって、基本理念である「いつまでも健康ではつらつと生きるまち」の実現を目指してまいりますので、市民皆様の更なるご支援、ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

終わりに、本計画の策定にあたり、多大なご尽力を賜りました井原市健康づくり推進協議会委員の皆様をはじめ、貴重なご意見、ご提言をいただきました多くの皆様に心から感謝申し上げます。

令和7年3月

井原市長

大古 勲

目次

第1章 計画の概要	
1 計画策定の趣旨	1
2 計画の位置づけ	2
3 計画の期間	2
第2章 計画策定の背景	
1 人口構成の現状と推移	3
2 出生・死亡	5
3 健康寿命と平均寿命	6
4 疾病構造など	
(1) 疾病別医療費の状況(国民健康保険医療費)	8
(2) 主要死因	9
(3) 要介護(要支援)認定者数	10
第3章 第2次健康いばら21の評価	
1 目標評価基準	11
2 分野における評価	12
3 評価のまとめ	24
第4章 計画の基本的な考え方	
1 計画の基本理念と基本目標	25
2 計画の基本方針	25
3 計画の分野と施策の方向性	26
4 評価指標及び目標値の設定	27
第5章 基本目標達成への分野ごとの取組	
1 生活習慣病	28
2 食育	31
3 身体活動・運動	36
4 休養・こころの健康	39
5 喫煙・飲酒	43
6 歯と口の健康	47
7 地域の健康づくり	50
8 ライフステージごとの主な取組一覧	52
第6章 関係者の役割	
1 関係者の役割	56
資料編	57

第1章 計画の概要

1 計画策定の趣旨

わが国の「平均寿命」は、保健・医療水準の向上や生活環境の改善などにより、世界でも高い水準を維持しています。

一方で、悪性新生物（がん）、循環器疾患、糖尿病などといった生活習慣病や、高齢化による認知機能、身体機能の低下に起因する要介護者の増加、さらには経済問題や人間関係に伴う深刻なストレスから引き起こされるこころの問題など、健康課題が多様化しており、より一層の健康づくりへの取組が求められます。

さらに、少子高齢化による人口減少、独居世帯の増加、働き方の多様化、あらゆる分野におけるデジタルトランスフォーメーション（DX）の加速、次なる新興感染症への対応を見据えた新しい生活様式への対応など、社会変化が予想されます。

WHO（世界保健機関）では、「健康」の定義を「単に病気でない、虚弱でないというのみならず、身体的、精神的そして社会的に完全に良好な状態」としており、活力ある地域社会を実現するためには、生活習慣病の予防に加え、社会生活を営むために必要な機能の維持・向上を目指した健康づくりの推進が重要です。

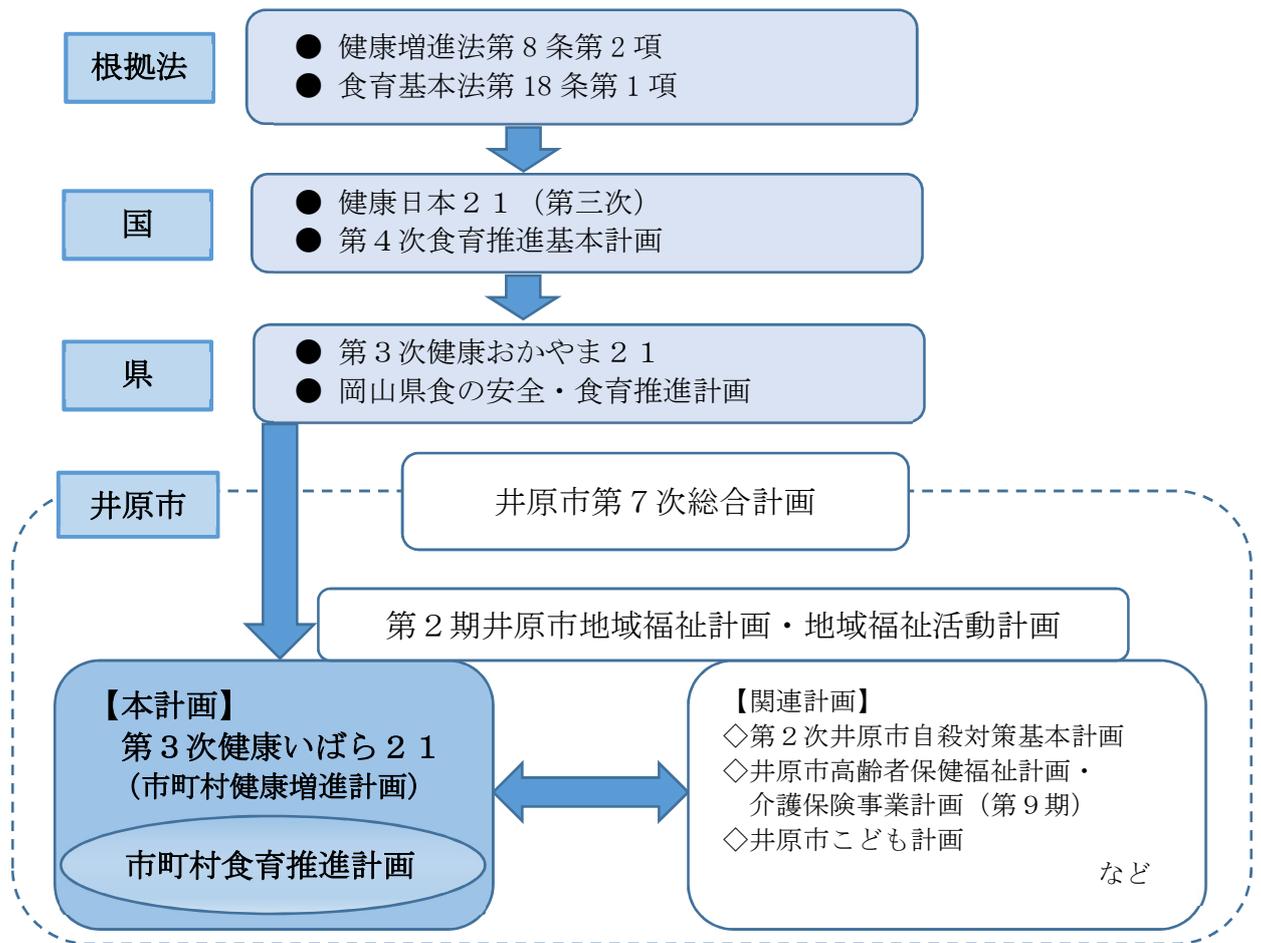
そうした中、国においては、令和6年3月に「全ての国民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現」を目指し、「健康日本21（第三次）」を策定しました。また県においても、国の計画の見直しを踏まえて令和6年3月に「平均寿命の延伸を上回る健康寿命の延伸」を基本目標とする「第3次健康おかやま21」を策定しています。

本市においては、平成26年3月に食育推進を含む「第2次健康いばら21」を策定し、諸施策を推進してきました。

この度、計画期間が令和6年度で終了することから、これまでの健康づくり施策の成果と課題、社会情勢の変化や国・県の動向を整理し、井原市第7次総合計画後期基本計画に掲げる基本目標の一つである「子育てしやすく、誰もが生きがいをもち、いきいきと暮らせるまちづくり」を実現するため、今後12年間の基本方針や具体的施策を明らかにした「第3次健康いばら21」を策定しました。

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「市町村健康増進計画」と「食育基本法」第18条第1項に基づく「市町村食育推進計画」を一体的に策定するものです。国の「健康日本21（第三次）」及び「第4次食育推進基本計画」、岡山県の「第3次健康おかやま21」及び「岡山県食の安全・食育推進計画」の内容を踏まえながら、市政運営の指針となる上位計画「井原市第7次総合計画後期基本計画」や「第2期井原市地域福祉計画・地域福祉活動計画」をはじめ、「第2次井原市自殺対策基本計画」や「井原市高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画（第9期）」など関連する他の計画との整合性を図ります。



3 計画の期間

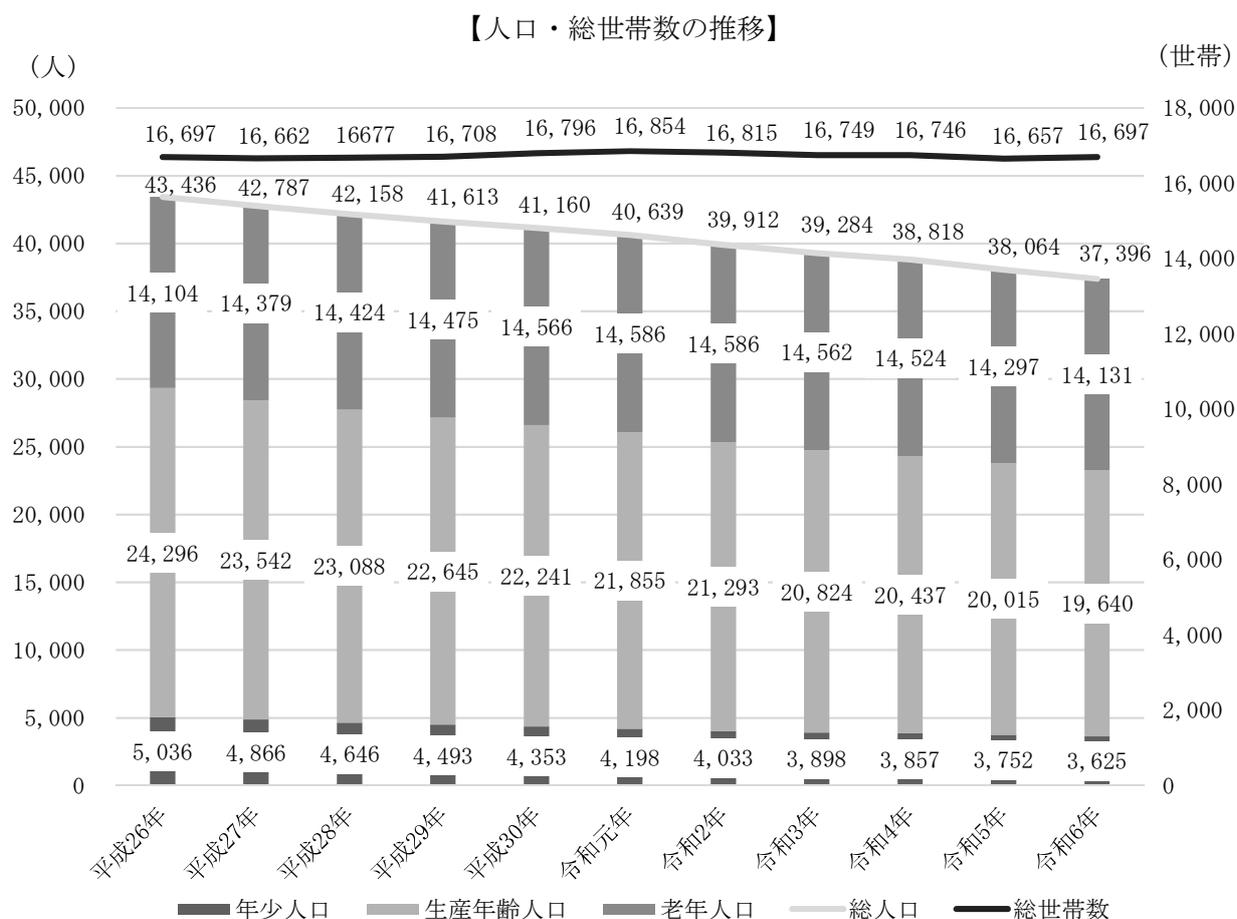
国は、「健康日本21（第三次）」の計画期間を、令和6年度から令和17年度までの12年計画としており、それに合わせ、県の「第3次健康おかやま21」も、国と同様の計画期間で策定されています。本市も国及び県の計画内容を踏まえ、計画期間を令和7年度から令和18年度までの12年間とします。ただし、国や県の施策の動向や社会情勢、制度の変化などを注視し、必要に応じて計画の見直しを行います。

第2章 計画策定の背景

1 人口構成の現状と推移

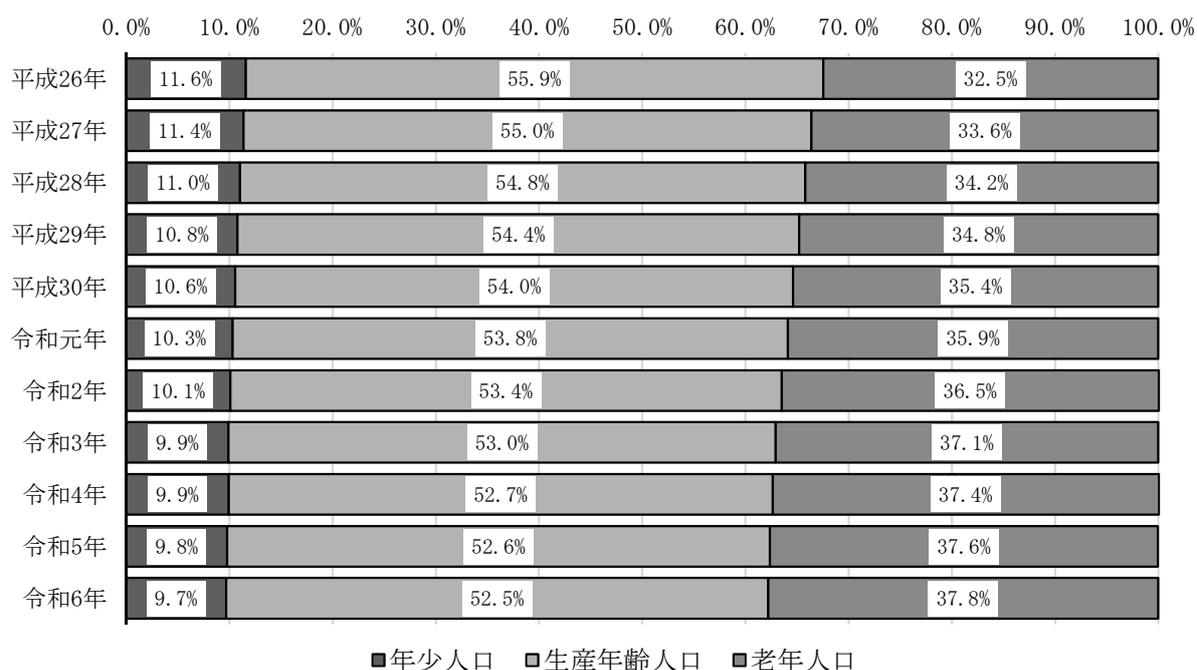
本市の人口をみると、令和6年の総人口は37,396人であり、平成26年と比較すると10年間で6,040人減少しています。

令和6年の年齢3区分別人口を平成26年と比較すると、年少人口は1,411人減少、老年人口は27人増加しています。また、総人口に対する割合をみると、令和6年の年少人口割合は9.7%、老年人口割合は37.8%と、少子高齢化が急速に進行しています。



資料：住民基本台帳（各年1月1日現在）

【年齢別人口構成比の推移】



資料：住民基本台帳（各年1月1日現在）

老年人口割合、後期高齢者人口割合を全国、岡山県と比較すると、ともに、全国、岡山県よりも高く、本市の高齢化は急速に進行しています。

【老年人口割合・後期高齢者人口割合の比較】

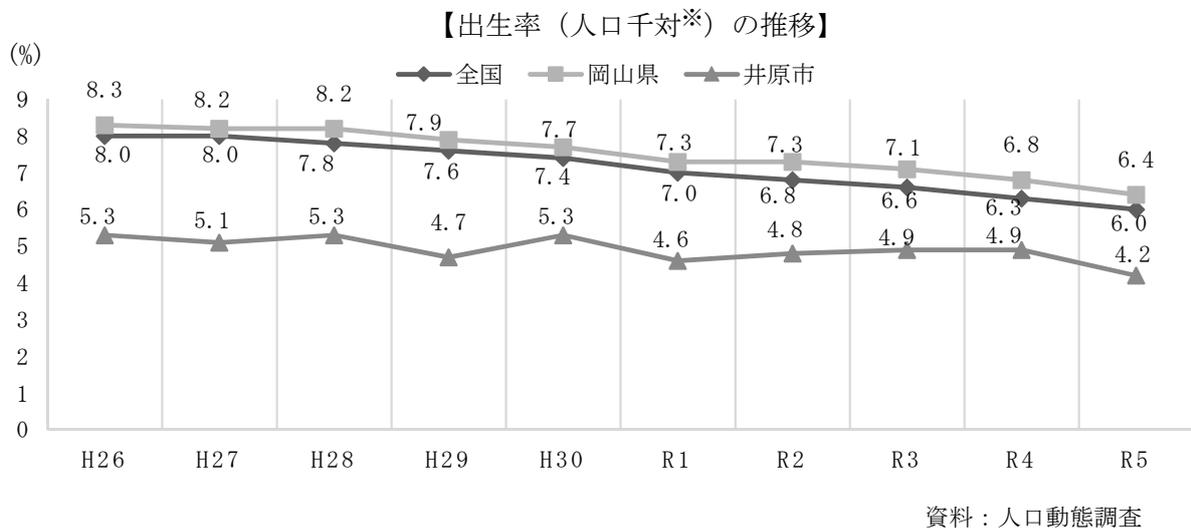
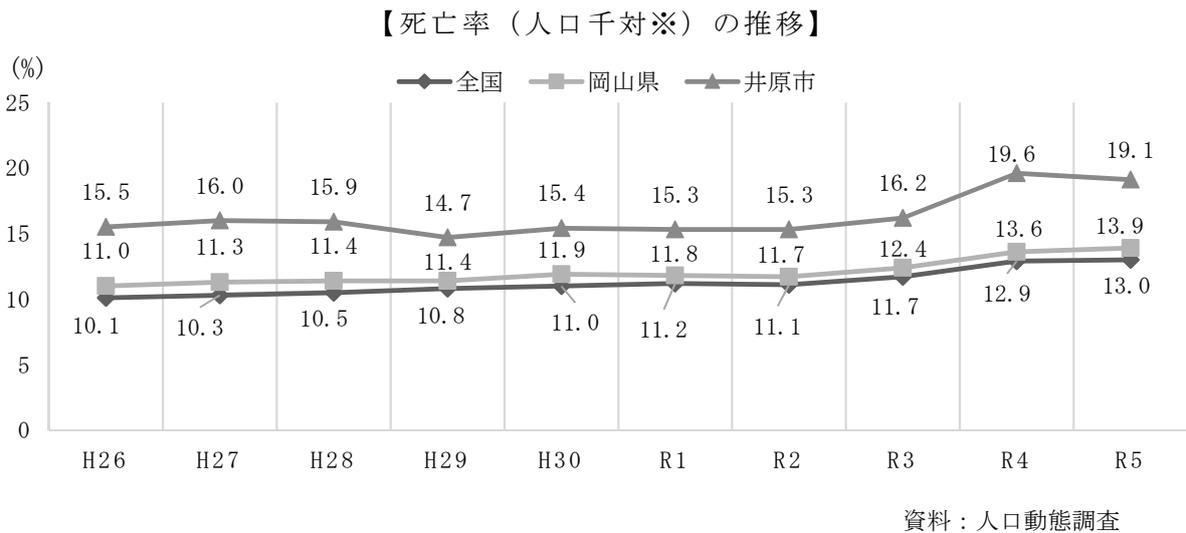
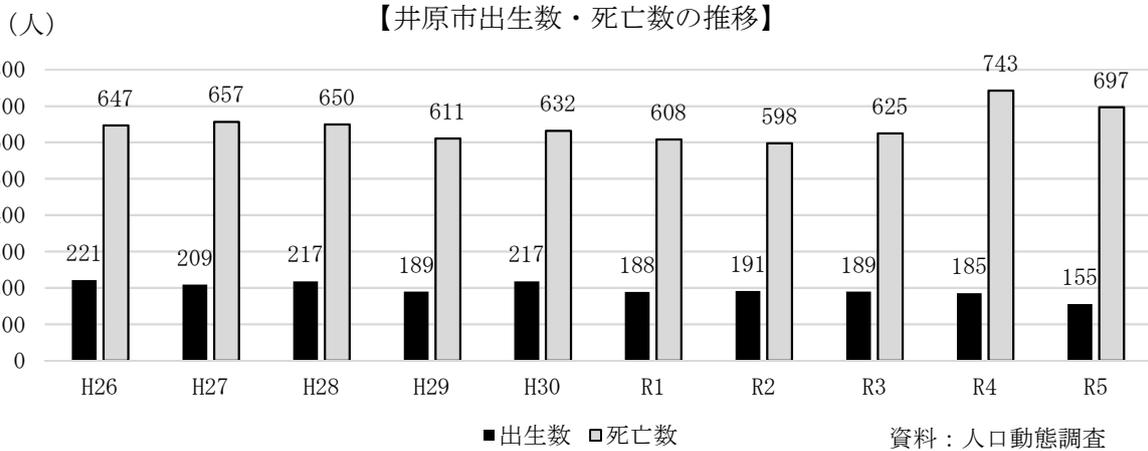
	井原市	岡山県	全国
老年（65歳以上）人口割合	37.8%	30.7%	28.8%
後期高齢者（75歳以上）人口割合	22.2%	17.6%	16.0%

資料：住民基本台帳（令和6年1月1日現在）

2 出生・死亡

本市の死亡数は、出生数を上回り、人口は自然減の状況が続いており、死亡率は、全国、岡山県よりも高い値で推移しています。

出生数は、令和元年以降 200 人を下回っており、出生率は、全国、岡山県よりも低い値で推移しています。

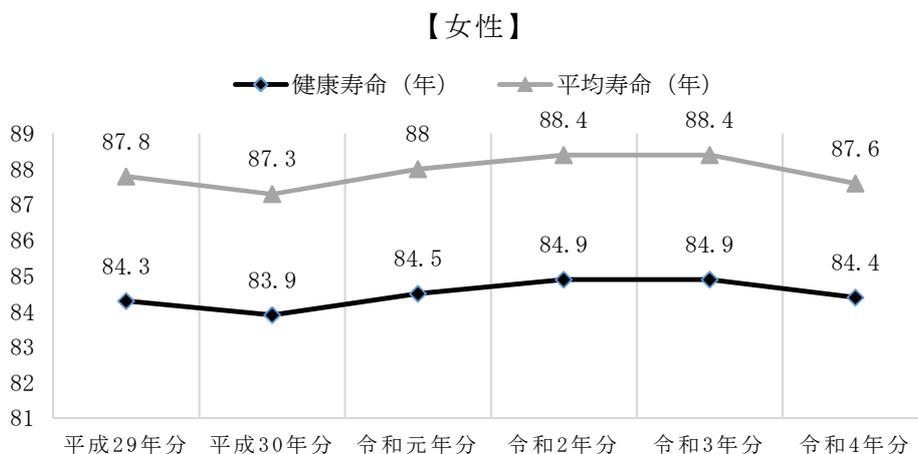
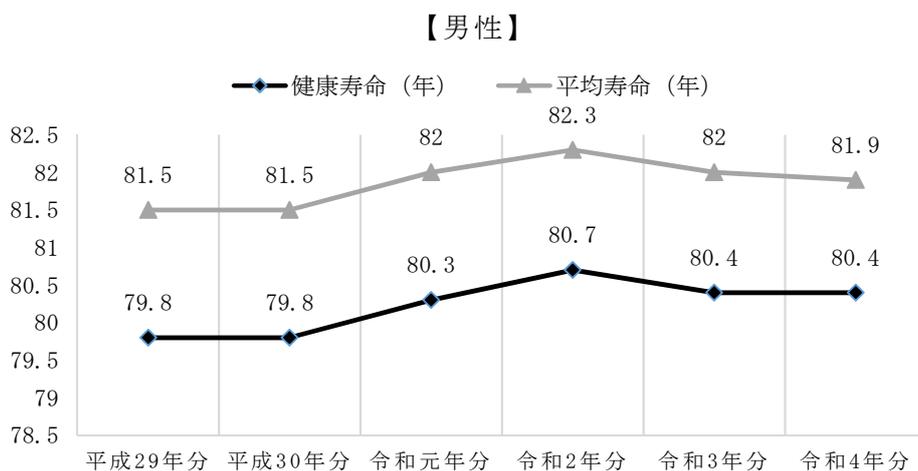


※人口千対：1,000 人の人口集団の中での発生比率

3 健康寿命と平均寿命

本市の健康寿命と平均寿命について、平成29年分と令和4年分を比較したところ、健康寿命は男性0.6年、女性0.1年延びており、平均寿命は男性0.4年延びており、女性は0.2年短くなっています。健康寿命と平均寿命の伸びは、女性よりも男性が上回っています。

図 健康寿命と平均寿命の推移



資料：KDB（国保データベース）システム

※健康寿命とは、「日常生活動作が自立している期間の平均（平均自立期間）」です。

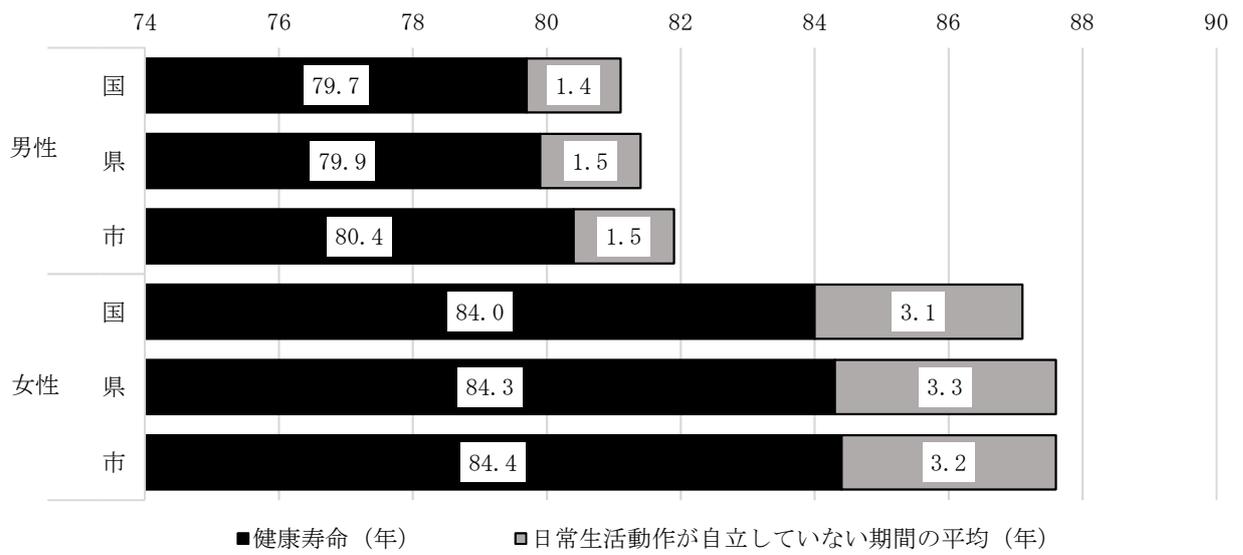
【健康寿命（平均自立期間）の算出方法】

介護受給者台帳における「要介護2以上」を「不健康」と定義し、平均余命からこの不健康期間を除いたものを健康寿命（平均自立期間）とする。

※平均余命とは、ある年齢の人々があと何年生きられるかという期待値のことで、厚生労働省の簡易生命表で知ることができます。0歳の人々の平均余命を平均寿命と言います。ここでは、0歳時点の平均余命を示しています。

※本市の数値は、二次医療圏域単位の平均余命、平均自立期間を活用しています。健康寿命と日常生活動作が自立していない期間を、全国及び岡山県と比較すると、大きな差はなく、同水準となっています。

【令和4年分 健康寿命と日常生活動作が自立していない期間の平均】



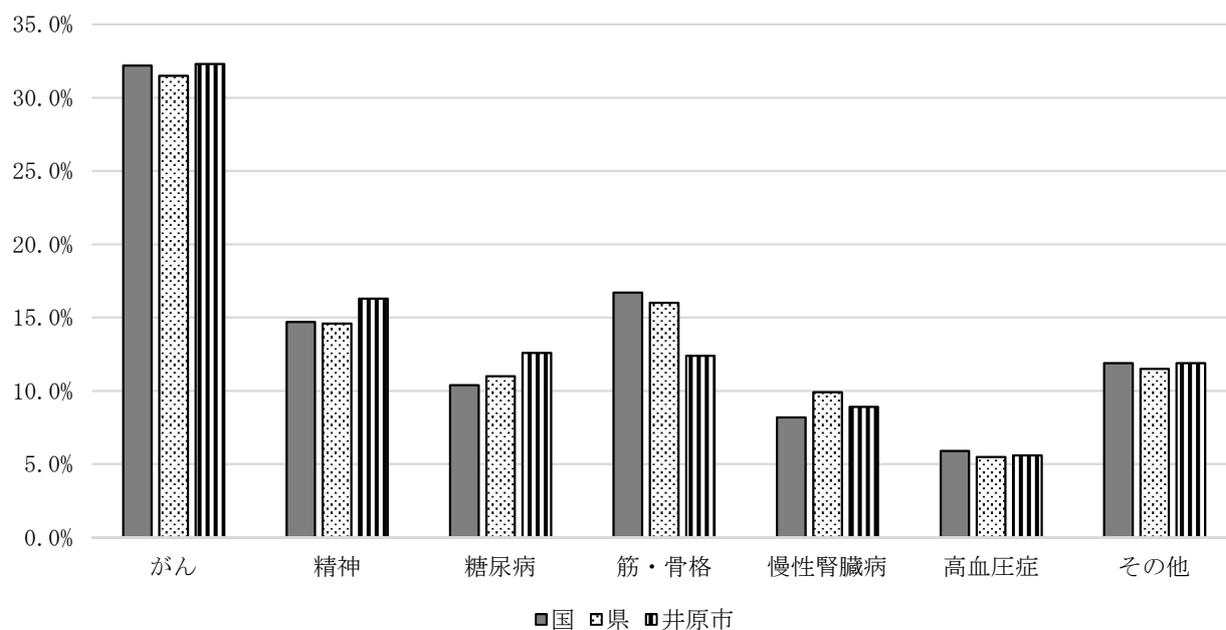
資料：KDB（国保データベース）システム

4 疾病構造など

(1) 疾病別医療費の状況（国民健康保険医療費）

令和4年度の本市の疾病別医療費の割合は、「悪性新生物（がん）」が最も多く、次いで、「精神」「糖尿病」の順となっています。全国や岡山県と比較すると「糖尿病」の割合が高く、「筋・骨格」の割合は低くなっています。

【令和4年度 疾病別医療費の割合】

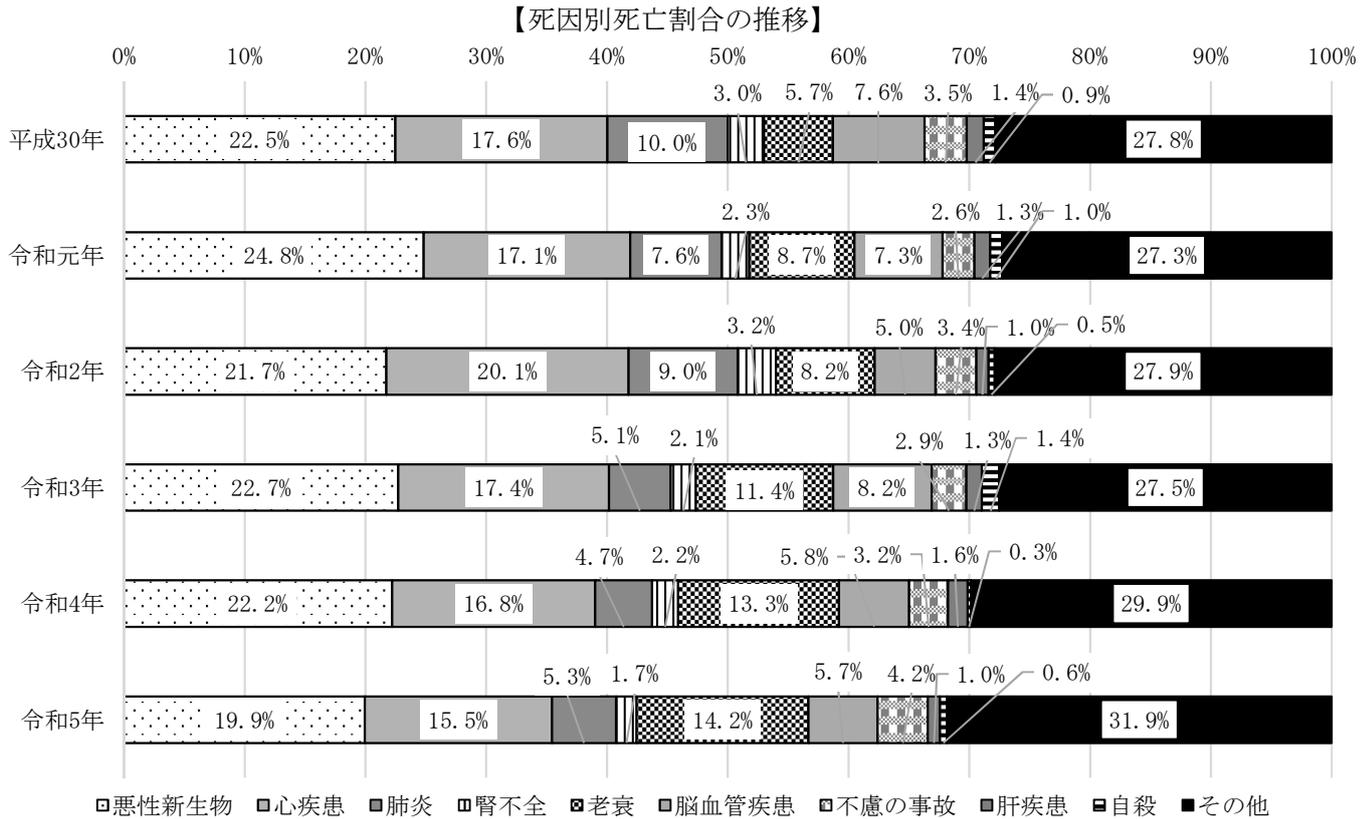


資料：KDB（国保データベース）システム

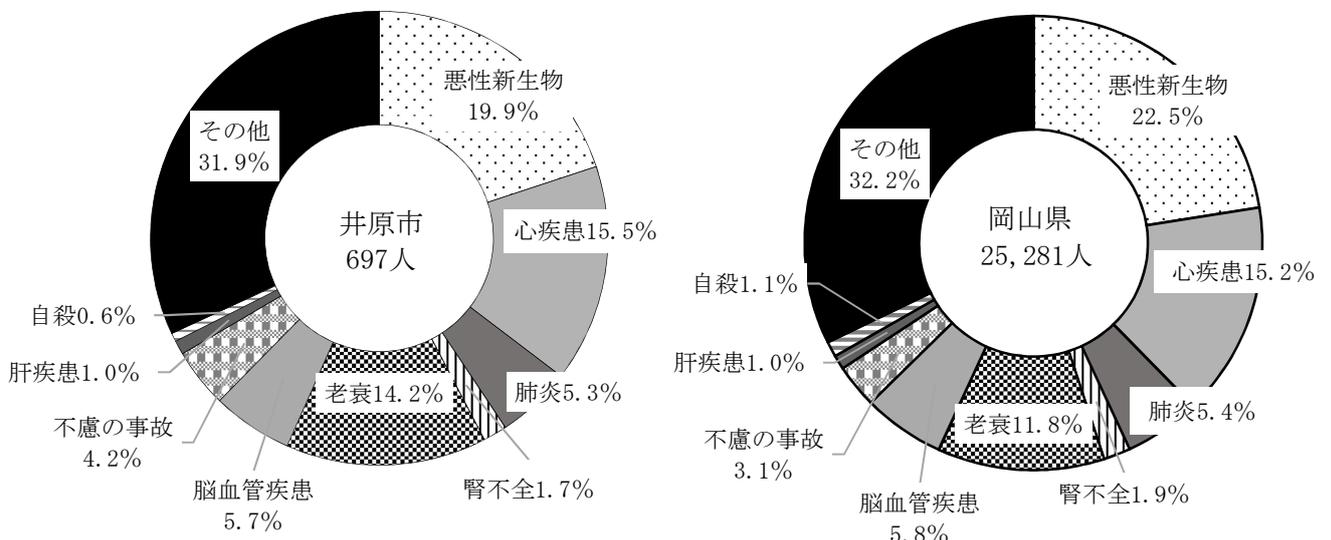
(2) 主要死因

本市の平成30年から令和5年の主要死因割合をみると、悪性新生物（がん）の割合が2割程度を占めており、令和5年の死因別死亡割合を岡山県と比較すると、ほぼ同様の傾向になっています。

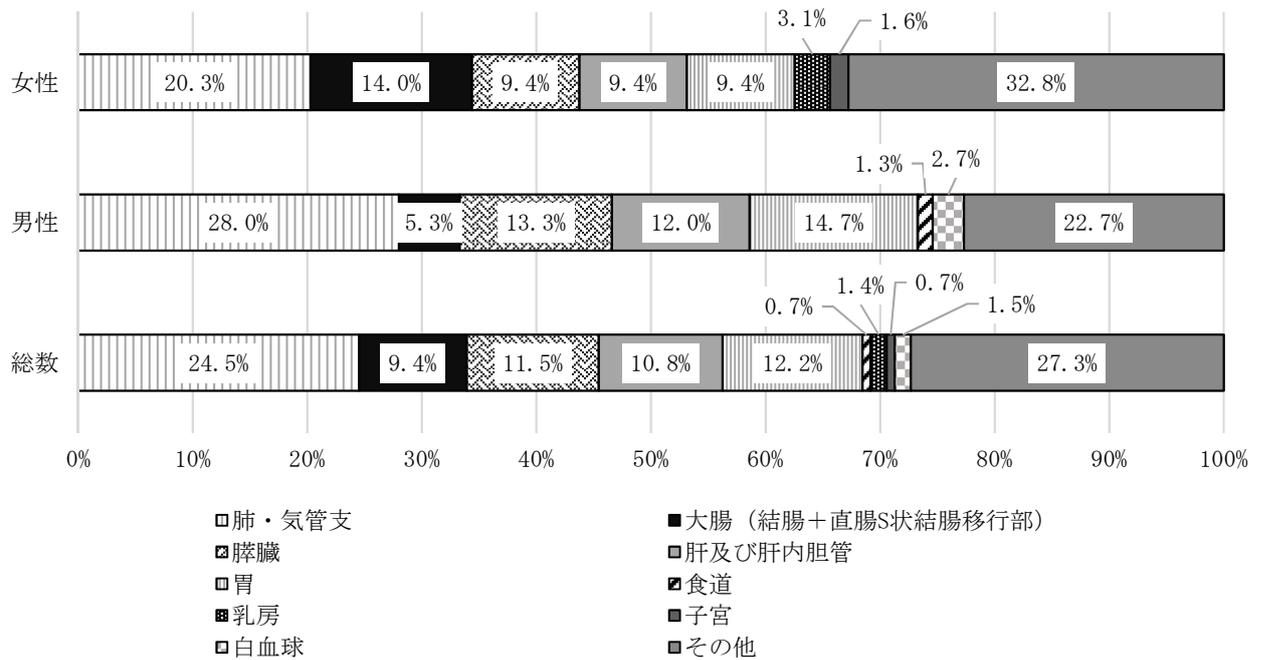
また、令和5年の悪性新生物（がん）の部位別割合をみると、「肺・気管支」が最も高く、次いで「胃」「膵臓」の順となっており、「肺・気管支」については男性が女性を上回っており、「大腸」については女性が男性を上回っています。



【令和5年 死因別死亡割合の比較】



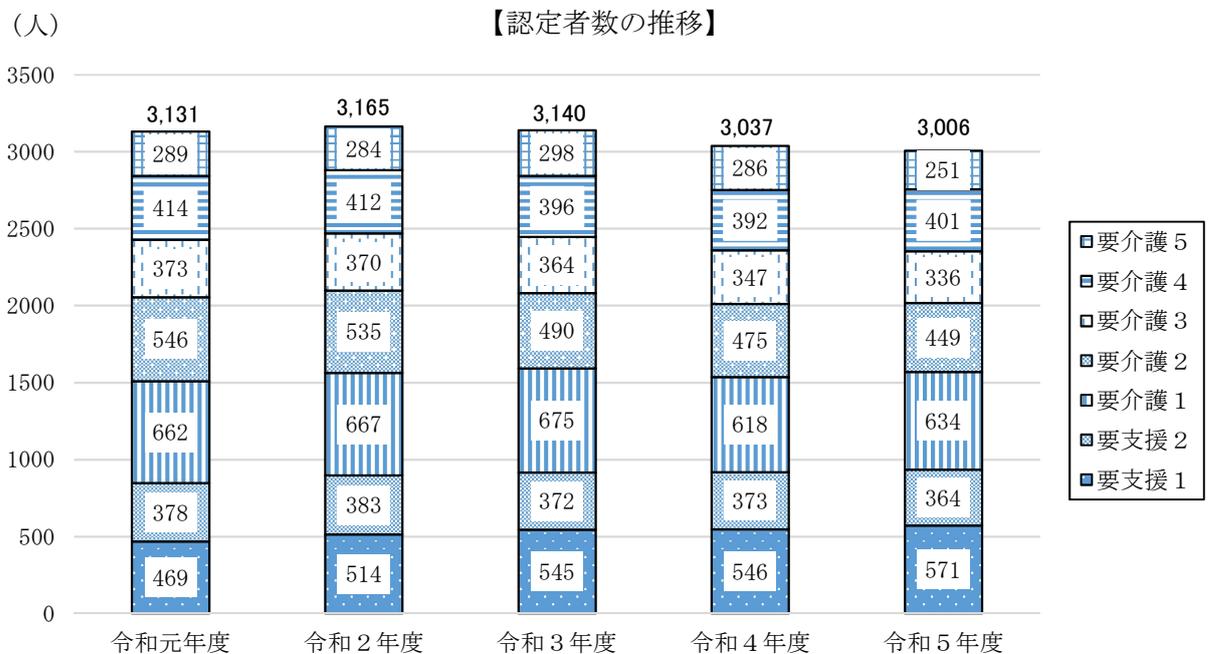
【令和5年 悪性新生物（がん）の部位別死亡割合】



資料：人口動態調査

(3)要介護(要支援)認定者数

本市の令和5年度要介護（要支援）認定者数は 3,006 人であり、令和元年度と比較すると 125 人減少しています。



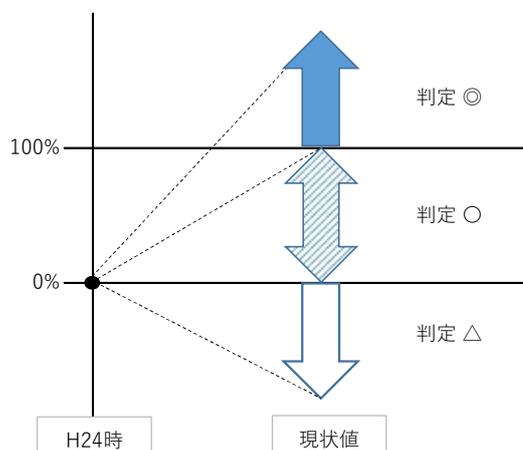
資料：井原市（各年3月31日現在）

第3章 第2次健康いばら21の評価

1 目標評価基準

「第2次健康いばら21」で定める7分野40項目65の指標について、令和5年8月に実施した「健康いばら21アンケート（以下、市民アンケート）」の結果や事業実績などのデータをもとに、策定時の値と比較し、評価を行いました。各指標の達成状況の評価は、下記の評価区分の基準により実施しました。

評価区分		目標値（第2次）	
		該当指標数	割合
◎	現状値が、目標を達成	9	13.8%
○	現状値が、改善	29	44.6%
△	現状値が、横ばいもしくは悪化	27	41.6%



- 出典 A：井原市「健康いばら21アンケート」（平成24年度・令和5年度）
 B：井原市「こどもの食生活アンケート」（平成24年度）
 C：井原市「小・中学生、高校生への運動・たばこ・お酒に関するアンケート調査」（平成24年度）
 D：井原市「こどもの食事・運動・たばこ・お酒に関するアンケート」（令和5年度）
 E：井原市教育委員会調べ（平成24年度・令和5年度）
 F：岡山県「禁煙・完全分煙実施施設認定数」（平成24年度・令和2年度）
 G：井原市健康医療課調べ（平成24年度・平成25年度・令和5年度）
 H：井原市市民課調べ（平成24年度・令和5年度）
 I：人口動態調査（平成24年度・令和4年度）

【本章における表記の解釈】

- ・平成24年時（H24時）：第2次健康いばら21策定時（平成24年度）の数値
- ・目標値：第2次健康いばら21策定時の目標値
- ・現状値：第2次健康いばら21評価時（令和5年度）の数値

2 分野における評価

(1)生活習慣病

【指標の評価結果】

項目		目標値 (第2次)	現状値 (R5)	出典	評価	H24時	出典
検診受診率※の向上	肺がん検診	50%	23.6%	G-5	△	27.2%	G-24
	胃がん検診	50%	17.1%		○	15.7%	
	大腸がん検診	50%	19.0%		○	16.8%	
	子宮がん検診	50%	12.3%		△	13.0%	
	乳がん検診	50%	11.2%		△	11.9%	
適正体重※を維持、もしくは近づくよう体重コントロールを心がけている人の増加		70%	68.7%	A-5	○	64.1%	A-24
肥満者（BMI 25以上）の減少		19%	19.4%		○	20.5%	
特定健康診査受診率の向上（井原市国保）		60%	44.0%	H-5	○	39.1%	H-24
特定保健指導終了率の向上（井原市国保）		60%	23.0%		△	28.2%	

※検診受診率の算出方法：計画策定時と揃えて以下の方法で計算

がん検診対象者数＝国勢調査人口－（就業者数－農林水産業従事者）

※適正体重の算出方法：身長（m）×身長（m）×22＝適正体重（kg）

【これまでの主な取組】

- ・出前講座などの健康教育の場や広報誌、ケーブルテレビ（CATV）、市ホームページ、イベントなどを活用し、悪性新生物（がん）や生活習慣病の知識の普及啓発を行いました。
- ・がん検診について、集団検診（地域の小学校などを会場に実施）と医療機関検診（井原医師会の協力を得て実施）の体制を整備するとともに、日曜検診の実施や無料クーポン券の交付など、市民が受診しやすい環境づくりに努めました。
- ・特定健康診査について、案内や情報提供を行い、特定健康診査受診勧奨の強化に努めました。

【結果及び考察】

- ・生活習慣病の分野では、5項目9指標を設定しており、目標値達成に向けて改善傾向を示すものが5指標、計画策定時の値を下回るものが4指標でした。
- ・がん検診の受診率は、国や県の計画に合わせて目標値を設定しましたが、目標値に届かず、胃がん及び大腸がん検診以外は平成24年時より受診率が低下しました。これは、新型コロナウイルス感染症拡大による受診控えなどの影響があったと考えられますが、市民アンケートの結果によると、定期的に検診を受けていない理由は「必要な時はいつでも医療機関を受診できるから」「時間が取れなかったから」「費用がかかるから」「めんどうだから」の順に多い結果となりました。このことから、検診受診の必要性（症状が出る前の早期発見・早期治療）、検診を受けやすい環境整備など、がん検診の受診率向上に向けた周知・啓発について、今後も続けていく必要があると考えます。
- ・特定保健指導終了率は、平成24年時と比べ減少しました。生活習慣病の予防は健康の保持だけではなく、治療に要する医療費の減少につながることから、生活習慣病予防のための保健指導などの対策の推進は重要な取組といえます。

(2)食育

【指標の評価結果】

項目		目標値 (第2次)	現状値 (R5)	出典	評価	H24 時	出典
食育について関心がある人の増加		70%	57.2%	A-5	△	60.2%	A-24
朝食を毎日食べる人の増加	小学生	100%	85.3%	D-5	△	91.1%	B-24
	中学生	100%	78.9%		△	88.5%	
	高校生	90%	61.4%		△	70.3%	
	成人	90%	83.6%	A-5	○	78.6%	A-24
うす味を心がけている人の増加		65%	61.9%	A-5	○	59.8%	A-24
野菜を毎食とる人の増加		40%	63.7%		◎	29.3%	
栄養成分表示を参考に食品や外食を選ぶ人の増加		40%	39.2%		○	37.7%	
量、質ともきちんとした食事をする人の増加		80%	55.8%		△	60.5%	
地産地消という言葉や意味を知っている人の増加		90%	79.7%		△	81.6%	

【これまでの主な取組】

- ・ 保育園、幼稚園と連携し、主に4・5歳児の親子を対象とした食育教室を実施し、食育への関心の向上、朝食を食べる人の増加に努めました。
- ・ 市内小・中・高校生を対象に、リーフレットやレシピの配布など食に関する情報発信や、料理教室を開催し、こどもが食育について学ぶことができる学習の機会を提供しました。
- ・ 生活習慣病予防教室や栄養教室、出前講座などで、生活習慣病予防のためのバランスのよい食事のとり方や減塩の工夫、栄養成分表示の見方などについて、知識や手法の普及啓発を行いました。
- ・ 栄養改善協議会など、食育を推進する団体の育成や支援を行い、地域へ食育が広がるよう努めました。

【結果及び考察】

- ・食育の分野では、7項目10指標を設定しており、目標値を上回ったのは1指標、目標値達成に向けて改善傾向を示すものが3指標、平成24年時の値を下回るものが6指標でした。
- ・市民アンケートの結果によると、食育への関心や、地産地消の認知状況は低下したことから、幼少期より様々な経験を通して食に関する知識と、食を選択する力の習得を進める必要があります。
- ・朝食を毎日食べることは、健康的な生活リズムの確立や生活習慣病予防に重要なため、園や学校などと連携を取りながら様々な普及啓発を実施しました。
しかし、市民アンケートの結果では、平成24年時と比べ、朝食を毎日食べるこどもが減少していました。こどもを取り巻く家族構成や社会環境の変化、食に対する価値観や食生活の多様化による影響が一因となっていると考えられます。朝食を食べるためには、時間と空腹感が関係することから、早寝・早起きを中心とした生活リズムの啓発は重要な取組といえます。また、こどもの朝食の習慣化のためには、保護者の意識が影響することから、こどもだけでなく、保護者へ働きかけ、親子や家族に対する食を通じた生活習慣の改善を引き続き行う必要があります。
- ・栄養成分表示については、令和2年4月から新たな食品表示制度が完全施行となり、栄養成分表示が義務化されたことにより、普及啓発が広がり、栄養成分表示を意識することが増えたと考えられます。
- ・食事の量や質については、野菜の摂取を心がける人が増えていることから、さらにバランスを考えて、主食・主菜・副菜を揃えて食べることを周知し、働き世代には生活習慣病予防の取組を、高齢期や若い女性に対しては低栄養予防の取組が必要です。

(3)身体活動・運動

【指標の評価結果】

項目	目標値 (第2次)	現状値 (R5)	出典	評価	H24 時	出典
運動習慣*のある人の増加	30%	32.4%	A-5	◎	22.5%	A-24
意識的に体を動かすように心がけている人の増加	60%	57.4%		○	47.0%	
元気アップ体操を知っている人の増加	100%	58.1%		○	50.5%	
ロコモティブシンドローム*という言葉も意味も知っている人の増加	80%	14.0%		○	11.8%	
いばら生き生きクラブ会員数の増加	600 人	355 人	E-5	△	432 人	E-24
スポーツ施設年間利用者数の増加	350,000 人	220,611 人		△	343,899 人	
マラソン大会参加者数の増加	増加	854 人		△	3,861 人	

※運動習慣：週2回以上、1回30分以上、1年以上継続して運動している状態

※ロコモティブシンドローム（運動器症候群）：運動器官の障害によって日常生活で人や道具の助けが必要な状態、またその一歩手前の状態

【これまでの主な取組】

- ・出前講座やイベントを通じて、運動の意義や重要性を広く市民に周知し、運動習慣のある人の増加に努めました。
- ・市民が主体的に身近な場所で介護予防に取り組むことができるよう、「ぼっけえ元気体操」の普及に努め、継続した運動習慣につながるよう団体支援を行いました。
- ・ニュースポーツを手軽に体験できるよう、用具の貸出や出前講座での指導を実施するとともに、グラウンドゴルフ大会をはじめ、年間を通じて各種のスポーツ大会が地域で開催され、身体活動・運動に取り組むきっかけづくりや、継続するための環境整備を行いました。
- ・身近な地域で親しみやすいコースを用いた地区毎のウォーキングマップを作成し、市民が気軽に運動に取り組めるよう努めました。
- ・ケーブルテレビ（CATV）で「元気アップ体操」の放映を行う他、健康や生活習慣病、介護予防に関する内容を放映し、健康に関心を持つ市民の増加に努めました。
- ・日常生活における「笑い」が、無理なく継続できる健康づくりや生涯学習の第一歩であるという考えのもと、「笑って健康元気アップ事業」を実施し、市民の生活の質の向上に資するよう広く普及啓発を行いました。
- ・高齢期に要介護状態になることを防ぐため、介護予防講習会やケーブルテレビ（CATV）を通じて、自宅でできる体操を行う「介護予防チャレンジ事業」や、出前講座などにて介護予防に関する正しい知識、ロコモティブシンドロームに関する知識の普及啓発を行い、介護予防の推進に努めました。

【結果及び考察】

- ・身体活動・運動の分野では7項目7指標を設定しており、目標値を上回ったのは1指標、目標値達成に向けて改善傾向を示したものが3指標、計画策定時の数値を下回ったものが3指標でした。
- ・市民アンケートの結果では、運動習慣のある人や意識的に体を動かすよう心がけている人が増加しましたが、一方で、学校の授業以外でほとんど運動をしないこどもが、年齢とともに増加していることが分かりました。こどもの頃からの心身の健康保持・増進や体力の向上を始めとした生涯スポーツを通じた運動の普及啓発は、重要な取組といえます。
- ・要介護状態の主な要因の一つであるロコモティブシンドロームについて、言葉やその意味を知っている人は微増しました。介護予防の視点から「フレイル※」という類似語が浸透していますが、身体活動や運動が生活習慣病予防や介護予防につながることで、成人期からのロコモティブシンドローム予防が重要であることから、引き続き普及啓発を行う必要があります。
- ・「いばら生き生きクラブ」会員数、スポーツ施設年間利用者数、マラソン大会参加者数については、減少しましたが、高齢化や人口減少、新型コロナウイルス感染症予防による社会的な交流の制限などの影響があると推測されます。

※フレイル：健康な状態と要介護状態の中間の段階。加齢とともに心身の活力（運動機能や認知機能など）が低下した、心身の脆弱性が出現した状態であるが、一方で適切な介入・支援により、生活機能の維持向上が可能な状態

(4) 休養・こころの健康

【指標の評価結果】

項目	目標値 (第2次)	現状値 (R5)	出典	評価	H24時	出典
休養がとれている人の増加	85%	74.6%	A-5	○	73.9%	A-24
不安、悩み、ストレスを解消できている人の増加	65%	30.4%		△	53.0%	
不安や悩みなどを相談できる相手がいる人の増加	90%	83.1%		○	78.0%	
不眠、不安、ストレスなどによりこころや身体がしんどい時、相談できる窓口を知っている人の増加	100%	25.0%		○	19.8%	
自殺死亡率の低下 (人口10万対)	減少	5.2人	I-4	◎	16.3人	I-24
ゲートキーパー [※] 養成講座受講者数の増加	330人	805人	G-5	◎	29人	G-25

※ゲートキーパー：悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人

【これまでの主な取組】

- ・市民がこころの健康について、正しい知識が得られるよう、広報誌や市ホームページなどを活用し、睡眠や休養の重要性や対処法などの啓発を行いました。
- ・こころの相談に関する相談窓口を明記したチラシ、ポケットティッシュ、カードなどを市役所や支所、地区のまつり、献血会場、イベント会場、市内事業所へ配布し、相談窓口を広く市民に知ってもらえるよう努めました。
- ・妊娠期からの相談事業、こんにちは赤ちゃん事業やベビーセミナー、乳幼児健康診査などを通じて、産後うつ予防と早期発見・支援に努めました。また、各種子育て支援事業では、乳児期からの絵本の読み聞かせや親子のスキンシップの大切さの普及啓発など、こどもの情緒の発達やこころの健全育成に取り組みました。
- ・健康問題を始めとする悩みなどで自殺危機に陥ることを防ぐため、本人や家族に対する精神保健に関する相談に応じ、医療機関や保健所などの関係機関と連携し、相談体制の充実に努めました。
- ・幅広い対象に向けてゲートキーパー養成講座、自殺予防講演会などを行い、自殺予防やこころの健康についての正しい知識の普及啓発に努めるとともに、人材の育成に努めました。

【結果及び考察】

- ・休養・こころの分野では6項目6指標を設定しており、目標値を上回ったのは2指標、目標値達成に向けて改善傾向を示すものが3指標、計画策定時の値を下回るものが1指標でした。
- ・市民アンケートの結果によると、不安、悩み、ストレスを解消できている人が減少し、ストレス解消があまりできない人が増加していました。新型コロナウイルス感染症の蔓延による外出控えなどや社会とのつながりが希薄となった影響により、不安、悩み、ストレスの解消方法が制限を受けたことも一因と考えられます。ストレスが多様化する現代では、いかにストレスと上手につきあうかが、こころの健康に欠かせない要素と考えます。
- ・ゲートキーパー養成講座受講者の増加について、目標を大きく上回る結果となりました。著名人や子ども、働き世代の自殺の報道などにより、他者のこころの健康について関心が高まっていることも、結果の要因として推測されます。さらにゲートキーパーの認知が広がるよう、自殺予防の対策が引き続き必要です。

(5)喫煙・飲酒

【指標の評価結果】

項目		目標値 (第2次)	現状値 (R5)	出典	評価	H24 時	出典
たばこの害についての知識の普及 (主流煙の害についての認識度)	肺がん	100%	94.1%	A-5	○	89.1%	A-24
	ぜんそく	100%	71.8%		○	61.4%	
	気管支炎	100%	78.4%		○	68.6%	
	心臓病	100%	46.2%		△	56.8%	
	脳卒中	100%	51.8%		△	63.0%	
	胃潰瘍	100%	24.1%		△	39.1%	
	妊娠への影響	100%	64.9%		△	87.5%	
	歯周炎	100%	32.9%		△	45.5%	
たばこの害についての知識の普及 (副流煙の害についての認識度)	肺がん	100%	86.7%	A-5	○	85.7%	A-24
	ぜんそく	100%	72.3%		○	68.9%	
	気管支炎	100%	75.2%		○	71.6%	
	心臓病	100%	35.8%		△	48.4%	
	脳卒中	100%	36.5%		△	51.8%	
	胃潰瘍	100%	17.3%		△	34.3%	
	妊娠への影響	100%	61.7%		△	81.8%	
	歯周炎	100%	16.9%		△	33.6%	
喫煙する人の減少		12%	11.9%	A-5	◎	16.6%	A-24
妊婦の喫煙者の減少		0%	2.2%	G-5	○	3.2%	G-24
禁煙・完全分煙認定施設数*の増加		増加	60 施設 (R2 時)	F-2	◎	24 施設	F-24
飲酒の適量を知っている人の増加		65%	51.8%	A-5	△	53.9%	A-24
3 合以上飲む多量飲酒している人の減少		10%	7.7%		◎	12.0%	
未成年者の喫煙 経験者をなくす	小学生	0%	1.5%	D-5	○	2.9%	C-24
	中学生	0%	0.6%		○	4.3%	
	高校生	0%	3.3%		○	9.8%	
未成年者の飲酒 経験者をなくす	小学生	0%	10.5%		○	41.8%	
	中学生	0%	11.8%		○	32.4%	
	高校生	0%	14.2%		○	51.2%	

※禁煙・完全分煙認定施設については、健康増進法の改正により制度が見直されたため、令和2年数値が最終数値となる

【これまでの主な取組】

- ・5月31日の世界禁煙デーや、禁煙週間を中心に、広報誌掲載、ポスター掲示、愛育委員による啓発資材の配布などを行い、喫煙による健康被害や受動喫煙*防止の普及啓発を行いました。
- ・出前講座やゲートキーパー養成講座などの機会を利用し、適正な飲酒量の周知を図りました。
- ・小学校高学年、中学2年生、高校生において、喫煙や飲酒の害、健康に及ぼす影響について学習する機会を設けるとともに、広報誌などを通じて、家庭、地域などへも広く、喫煙や飲酒が未成年者の健康に及ぼす影響に関する正しい知識の普及啓発を行いました。
- ・妊婦面接相談時にリーフレットを配布し、喫煙や飲酒が及ぼす胎児への影響について、正しい知識の普及啓発を行いました。
- ・こどもの喫煙・飲酒経験を無くすため市民アンケートを通じて、喫煙・飲酒の弊害についての周知を行いました。

※受動喫煙：室内またはこれに準ずる環境において、他人のたばこの煙を吸わされること

【結果及び考察】

- ・喫煙・飲酒の分野では9項目27指標を設定しており、目標値を上回ったのは3指標、目標値達成に向けて改善傾向を示すものが13指標、計画策定時の値を下回るものが11指標でした。
- ・喫煙している人及び多量飲酒している人が減少した一方で、飲酒の適量を知っている人が減少しているため、お酒と上手に付き合うための知識の普及が引き続き必要です。
- ・未成年者の喫煙、飲酒の減少は、学校での喫煙・飲酒防止教育の実施、たばこや酒購入時の年齢確認の実施などが、喫煙・飲酒の抑制につながったと考えられます。
- ・禁煙・完全分煙認定施設については、健康増進法の改正や岡山県受動喫煙防止条例を受け、制度が見直されました。禁煙や望まない受動喫煙防止については、市民の理解の促進と、施設に応じた対策が推進されており、引き続きの啓発が必要と考えます。

(6) 歯と口の健康

【指標の評価結果】

項目		目標値 (第2次)	現状値 (R5)	出典	評価	H24 時	出典
むし歯のある幼児の 減少	3 歳児	20%	12.6%	G-5	◎	21.6%	G-24
歯間清掃補助用具を使用する人 の増加		40%	45.0%	A-5	◎	30.7%	A-24
フッ化物配合歯磨剤を使用する 人の増加		65%	63.7%		○	56.0%	
定期的に歯科検診を受ける人の 増加		30%	23.0%		○	10.9%	

【これまでの主な取組】

- ・6月の歯と口の健康週間を中心に、広報誌、イベント、生活習慣病予防教室などを通じて、歯の健康を保つ重要性について啓発を行いました。
- ・妊婦歯科健康診査や幼児歯科健康診査、歯周疾患検診を、井原歯科医師会の協力を得て実施し、市民が歯科検診を受ける機会を提供しました。
- ・幼児歯科健康診査時には、歯科相談を行い、歯磨き指導や歯間清掃補助用具の活用など、乳幼児期からむし歯予防を始めとした歯と口の健康づくりが実践できるよう努めました。

【結果及び考察】

- ・歯と口の健康の分野では4項目4指標を設定しており、目標値を上回ったのは2指標、目標値達成に向けて改善傾向を示すものが2指標でした。
- ・歯と口の健康については、むし歯や歯周病予防の実施、8020運動[※]の浸透、フッ化物配合の歯磨き剤や口腔ケア用品の充実など、社会的環境の改善により、市民の歯と口の健康に関する興味関心が向上していると考えます。
- ・歯と口の健康は、生涯を通じて重要な健康課題の一つであることから、乳幼児期からのむし歯予防を始め、歯周病予防の取組が引き続き必要であるとともに、高齢期に対しては、オーラルフレイル[※]予防の取組が必要です。

※8020（ハチ・マル・ニイ・マル）運動：「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動で、生涯にわたり自分の歯でものを噛むことを意味する

※オーラルフレイル：オーラルフレイルは、口の機能の健全な状態と、口の機能低下との間にある状態のこと。オーラルフレイルであると、将来のフレイル、要介護認定、死亡のリスクが高いことが分かっている

(7)地域の健康づくりの環境

【指標の評価結果】

項目	目標値 (第2次)	現状値 (R5)	出典	評価	H24 時	出典
地域の人が助け合っていると思う人の増加	増加	79.7%	A-5	△	85.3%	A-24
地域で問題が生じた時に力を合わせて解決しようとする人の増加	増加	66.0%		△	71.6%	

【これまでの主な取組】

- ・ 地区社会福祉協議会を中心としたご近所福祉ネットワーク活動や民生委員・児童委員、愛育委員・栄養委員などによる声かけ活動を行うことで、地域において高齢者など、孤立しやすい方の孤独・孤立防止を図るため、困りごとの早期発見につなげ、困った時に助けを求めやすい地域づくりに努めています。

【結果及び考察】

- ・ 地域の健康づくりの環境についての分野では2項目2指標を設定しており、どちらも計画策定時の値を下回る結果となりました。
- ・ 人口減少や家族形態の多様化に伴い、地域のつながりの希薄化が指摘されていることに加え、新型コロナウイルス感染症拡大による社会的な交流の制限などが、地域の健康づくりに大きく影響したと考えられます。また、情報インフラの整備により、SNSなどを利用して健康づくりに関する欲しい情報が手に入ったり、遠方の人とつながり仲間を増やすことができる社会環境となったことも、結果の一因と考えられます。
- ・ 地区社会福祉協議会や民生委員・児童委員、愛育委員・栄養委員、老人クラブなどが地域で行う活動は、地域の交流を通じて、人同士がつながり、困った時や災害などの非常時に助け合いにつながる重要な活動と考えます。

3 評価のまとめ

第2次健康いばら21は、「生活習慣病」、「食育」、「身体活動・運動」、「休養・こころの健康」、「喫煙・飲酒」、「歯と口の健康」、「地域の健康づくりの環境」の分野ごとに目標値を設定し、各取組を通じて市民の健康づくりを推進しました。その結果、目標達成した指標がある一方で、目標に届かなかった指標もありました。

いずれの分野も生涯を通じた健康課題との関連が大きく、悪性新生物（がん）を始めとした生活習慣病予防と重症化予防は、健康寿命の延伸につながるため、引き続き取組を進める必要があります。また、予防の基本となる生活習慣の改善に向け、市民の健康意識の向上と行動変容を促進するとともに、個人の健康だけでなく、個人を取り巻く環境づくりが引き続き必要です。

これらの結果を受け、引き続き、健康づくりの取組を推進していきます。

第4章 計画の基本的な考え方

1 計画の基本理念と基本目標

こどもから高齢者まですべての市民が、住み慣れた地域で人として尊重され、こころ豊かに健康で暮らせる『いつまでも健康ではつらつと生きるまち』を基本理念とし、基本目標を『健康寿命の延伸を目指したまちづくり』と定め、健康づくりに取り組みます。

基本理念

いつまでも健康ではつらつと生きるまち

2 計画の基本方針

本計画では、基本目標である『健康寿命の延伸を目指したまちづくり』を推進するため、3つの基本方針に基づき、施策を展開します。

(1) 生活習慣病の発症予防と重症化予防

悪性新生物（がん）、脳血管疾患、心疾患、糖尿病、COPD（慢性閉塞性肺疾患）※などの生活習慣病の発症を予防するとともに、合併症の発症や症状の進展などの重症化を予防するための施策を推進します。

(2) 生活習慣の改善

市民一人ひとりが自立した日常生活を営むことができるよう、胎児期から高齢期に至るまでの人の生涯を経時的にとらえた健康づくり、いわゆるライフコースアプローチの観点を踏まえ、健康的な生活習慣を身につけるための取組を進めるとともに、こころの健康づくりを推進します。

(3) 健康を支え、守るための社会環境の整備

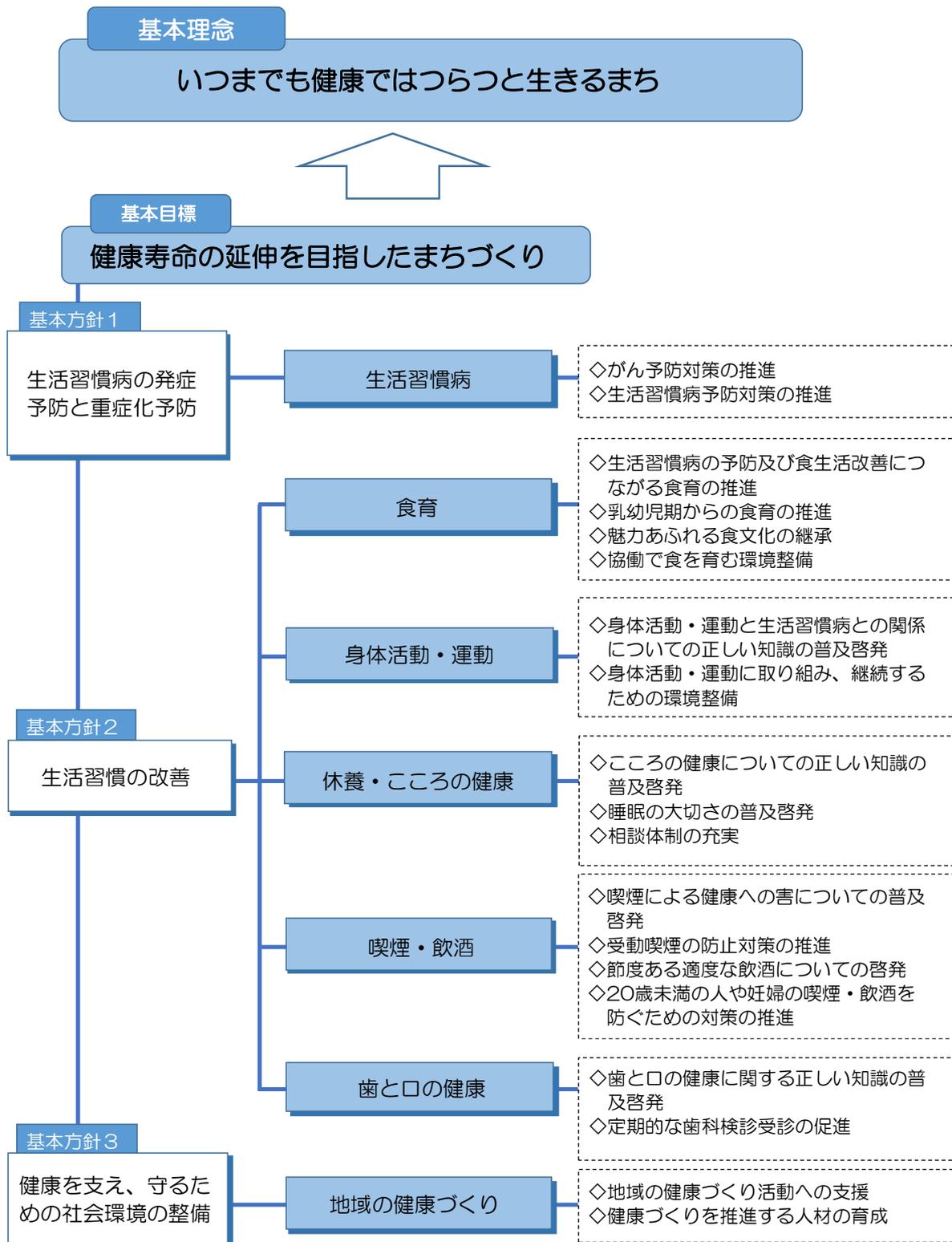
市民一人ひとりの健康を、家庭、学校園、地域、職場など、社会全体が支え、守る環境づくりを推進します。

また、地域や社会の絆、職場の支援などが機能することにより、社会全体が支え合いながら、健康を守る環境づくりを推進します。

※COPD（慢性閉塞性肺疾患）：有害物質（主にたばこの煙）を長期間吸ったために肺に炎症が起きる病気

3 計画の分野と施策の方向性

本計画では、基本目標である『健康寿命の延伸を目指したまちづくり』を推進するため、基本方針に基づき「生活習慣病」、「食育」、「身体活動・運動」、「休養・こころの健康」、「喫煙・飲酒」、「歯と口の健康」、「地域の健康づくり」の7つの分野を設定し、健康づくりに取り組みます。



4 評価指標及び目標値の設定

本計画では、計画の評価を行うため、32項目45指標を定めました。各指標について、計画が満了となる令和18年度が評価年となるため、令和17年度における目標値を、以下の考え方に基づいて設定しました。

【目標値設定の考え方】

- ・国の「健康日本21（第三次）」及び県の「第3次健康おかやま21」に準ずる評価指標については、各指標の目標値を設定。
- ・市の現状値が国や県の目標値を達成している場合や、国や県の目標値が市の現状値と大きく乖離がある指標については、市の現状値から+5%若しくは+10%を目標値とし、また認知度に関する指標は、原則50%（2人に1人の認知を目指す）を目標値として設定。
- ・各目標値は整数とし、小数点以下は四捨五入とする。但し、10%未満の目標値は小数点第一位まで表記。

第 5 章 基本目標達成への分野ごとの取組

1 生活習慣病

(1) 現状と課題

悪性新生物（がん）、循環器疾患や糖尿病などは、生活習慣病と言われ、自覚症状もなく進行することから、定期的に検診を受け、疾病の早期発見、早期治療につなげ、重症化を予防する必要があります。

しかし、市民アンケートの結果では、定期的ながん検診を受けている人の割合は、肺がん検診以外は目標値に届いていない状況です。

このため、保険者と連携を図りながん検診や健康診査の受診率向上に取り組むとともに、市民が、健康診査などの重要性を認識することが必要です。

また、肥満は脳血管疾患や心疾患などのリスク要因とされており、生活習慣病の予防には、適正体重を維持することが重要です。

市民アンケートの結果によると、肥満（BMI 25 以上）の人の割合は 19.4%、体重が適正範囲内であった人は 62.4%でした。

市民が、生活習慣病の予防や生活習慣の改善につながる食生活や運動に関する正しい知識をもち、健康的な生活習慣の定着とともに、体重が適正範囲内の人を増やす働きかけが必要です。

(2) 施策の方向

① がん予防対策の推進

市民が、悪性新生物（がん）についての正しい知識をもち、がん検診の重要性を認識するよう普及啓発を行うとともに、地域や職場、関係機関などと連携を図り、受診率向上のための取組を進めます。

悪性新生物（がん）の知識の普及	出前講座などの各種講座、広報誌、ケーブルテレビ（CATV）、市ホームページなどを活用し、悪性新生物（がん）に関する知識の普及啓発、情報提供を行います。
がん検診の受診環境の整備	日曜検診の実施や無料クーポン券の交付など、市民が受診しやすい環境づくりに努めます。地域や職場、関係機関などと連携を図り、効果的な受診勧奨を行います。
精密検査の受診勧奨の強化	精密検査が必要な人に対し、関係機関との連携を図り、訪問、電話、通知などにより受診勧奨に努めます。

② 生活習慣病予防対策の推進

市民が、悪性新生物（がん）、循環器疾患や糖尿病などの生活習慣病についての正しい知識をもち、予防や治療継続の重要性を認識するよう普及啓発を行います。

また、様々な疾病の引き金となるメタボリックシンドロームを予防、改善するために健康診査の受診率向上、保健指導の充実を図り、重症化予防のための取組を進めます。

生活習慣病に関する知識の普及	出前講座などの各種講座、広報誌、ケーブルテレビ（CATV）、市ホームページなどを活用し、生活習慣病や適正体重に関する知識の普及啓発、情報提供を行います。また、はつらつ井原ふれあいフェスタなどイベントの機会を効果的に活用します。
健康診査の受診環境の整備	被保険者が受診しやすい環境づくりに努めるとともに、地域や職場、関係機関などと連携を図り、効果的な受診勧奨を行います。
保健指導の充実	こどもから高齢者まで切れ目なく生活習慣病の疾病予防に取り組むとともに、保健指導が必要な市民に対し、より多くの方が生活習慣を改善できるよう、指導内容及び指導体制の充実を図ります。

(3) 目標値

項目		現状値 (R5)	目標値 (R17)	出典
健康診査（検診） 受診率*の向上	肺がん検診	65.8%	70%	健康いばら21 アンケート（R5）
	胃がん検診	42.1%	50%	
	大腸がん検診	39.2%	50%	
	子宮がん検診	41.5%	50%	
	乳がん検診	40.3%	50%	
	健康診査	73.7%	80%	
適正体重*を維持している人の増加		62.4%	70%	

※健康診査（検診）受診率の算出方法：第3次より国・県の算出方法と揃え、アンケート結果数値を現状値とした

※適正体重：身長（m）×身長（m）×22で算出される体重で、統計的にみて最も病気になりにくい体重

(4) ライフステージごとの主な取組

胎児期（妊娠期）	<ul style="list-style-type: none"> ・適切な時期に、医師の指示通り妊婦健康診査を受診する。 ・医師の指示通り健康管理に努める。 ・医師の指示のもと、適切な体重管理をする。 ・かかりつけ医、かかりつけ歯科医、かかりつけ薬剤師（薬局）をもつ。
乳幼児期（0～5歳）	<ul style="list-style-type: none"> ・早寝早起き朝ごはんなど、規則正しい生活リズムを身につける。 ・予防接種や健康診査を適切な時期に受診する。 ・かかりつけ医、かかりつけ歯科医、かかりつけ薬剤師（薬局）をもつ。
学童期（概ね6～11歳）	<ul style="list-style-type: none"> ・規則正しい生活を心がけ、生活習慣を確立する。 ・自分の身体の仕組みについて知識をもつ。 ・予防接種や健康診査を適切な時期に受診する。 ・かかりつけ医、かかりつけ歯科医、かかりつけ薬剤師（薬局）をもつ。
思春期（概ね12～19歳）	<ul style="list-style-type: none"> ・規則正しい生活を心がけ、生活習慣を確立する。 ・自分の身体の仕組みについて知識をもつ。 ・予防接種や健康診査を適切な時期に受診する。 ・かかりつけ医、かかりつけ歯科医、かかりつけ薬剤師（薬局）をもつ。
青壮年期（概ね20～64歳）	<ul style="list-style-type: none"> ・生活習慣病について正しい知識をもつ。 ・適正体重を知り、体重コントロールをする。 ・定期的に健康診査（検診）を受診し、結果をもとに生活習慣を見直す。 ・保健指導を利用する。 ・フレイル予防に取り組む。 ・健康づくりに関する福利厚生制度を活用する。 ・かかりつけ医、かかりつけ歯科医、かかりつけ薬剤師（薬局）をもつ。
高齢期（65歳以降）	<ul style="list-style-type: none"> ・生活習慣病について正しい知識をもつ。 ・適正体重を知り、体重コントロールをする。 ・定期的に健康診査（検診）を受診し、結果をもとに生活習慣を見直す。 ・保健指導を利用する。 ・フレイル予防に取り組む。 ・かかりつけ医、かかりつけ歯科医、かかりつけ薬剤師（薬局）をもつ。

(1) 現状と課題

食べることは命の源であり、食がなければ命は成り立ちません。市民が生涯にわたって健全な心身を培うための基礎となります。また、おいしく楽しく食べることは、人に生きる喜びや楽しみを与えます。

しかし、急速に少子高齢化が進行し、世帯構造や社会環境の変化により、食に関する価値観や食生活のあり方も多様化してきており、朝食の欠食や生活リズムの乱れによる生活習慣病の増加、家族や仲間が揃って食卓を囲む機会の減少、地域の産物を生かした食文化や郷土料理の伝承が失われつつあることが危惧されます。

さらに、脳血管疾患や心疾患のリスク要因となる肥満や、低出生体重児出産のリスク要因となる若年女性のやせや、食欲の減退や口腔機能の低下などによる高齢者の低栄養が問題となっています。

本市においては、市民アンケートの結果によると、食育*に関心がある人の割合は全体で57.2%であり、国の83.2%に比較し、食育への関心度は低いことが分かりました。

また、若年女性のやせ（BMI18.5未満の20～30歳代女性）の割合は21.0%で、国の18.1%や県の15.2%より高い結果であり、低栄養傾向の高齢者（BMI20以下の65歳以上の割合）は20.4%で、国の16.8%や県の19.4%より高い結果でした。

このことから、市民が食育に関する取組を実践することができるよう、乳幼児期から高齢期まで、ライフステージに応じた中断のない食育の推進や食に関する知識や食生活に関する情報を提供するとともに、食育に取り組むことができる環境を整備することが必要です。

※食育：生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるものであり、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人を育てること

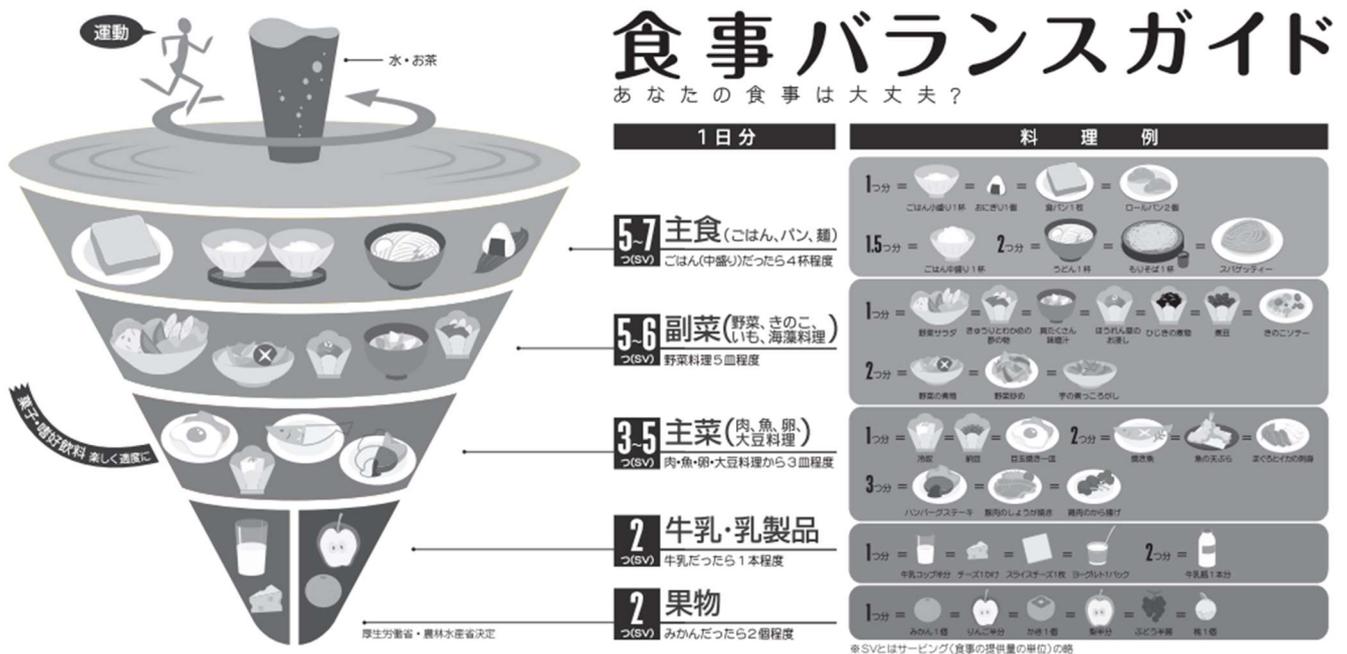
(2) 施策の方向

① 生活習慣病の予防及び食生活改善につながる食育の推進

生活習慣病の予防及び食生活改善のために、食生活に関するライフステージ別の課題を踏まえ、バランスのよい食事や野菜摂取、減塩について市民が理解を深め、実践力を身につけるための取組を推進します。

生活習慣病予防のための食育の推進	生活習慣病予防のためのバランスのよい食事のとり方や減塩の工夫などについて、知識や手法の普及啓発を行うとともに、簡単なレシピの作成や参加しやすい料理教室などを開催し、実践につなげる取組を行います。
食事バランスガイド*の普及啓発	出前講座や親子料理教室、栄養教室などの開催を通して、ライフステージに応じた様々な場で、食事バランスガイドの普及啓発を行います。

※食事バランスガイド：1日に「何を」「どれだけ」食べたら良いかをコマをイメージしたイラストで示したもの



② 乳幼児期からの食育の推進

生涯にわたって健康な心身を培い、豊かな人間性を育む基礎となる乳幼児期から、正しい食習慣を身につけることができるよう、家庭、学校園、地域と協働して、様々な場面で食育を推進するための施策を展開します。

また、家族や仲間と一緒に食べることでコミュニケーションを図り、家族の絆を深めることができるよう食育講座の開催により、「共食*」の重要性を認識するための啓発をしていきます。

共食の推進	家族や仲間が食卓を囲んで、共に食事を取りながらコミュニケーションを図ることは、食育を推進していく大切な時間と場であることから、共食を推進していきます。
-------	---

家族で参加する学習機会の提供	こどもが、家族とともに食育を学ぶことができる学習機会を提供します。また、地域のイベントなどで食についての体験ができる機会を設けていきます。
学校園における食育の推進	保育園、幼稚園、学校と連携し、親子料理教室や子ども料理教室、食育教室などを実施し、自分で料理ができる力や料理の楽しさ、大切さなど食の基礎を身につけられるよう支援していきます。また、保護者へ食に関する情報を発信していきます。

※共食：家族や仲間と一緒に食事を作ったり、食事をとりながらコミュニケーションを図ること。

③ 魅力あふれる食文化の継承

本市の豊かな自然や地域の生活、文化から生まれた魅力あふれる食文化の情報を提供するとともに、地域の人から人へつなげる機会の充実を図ります。

地域の食文化の継承	ブドウやごぼうなどの特産品を使った献立や郷土料理、食文化を継承するための料理教室、農業体験など様々な機会を通じて広く市民に食文化の情報を提供します。 学校園や関係機関との連携を図り、地場産野菜の活用や食や食文化に関する興味関心を高めます。
地産地消の推進	家庭、地域への地元農産物の利用拡大に向けた普及啓発を行うとともに、関係機関と連携して給食食材の地産地消を進めていきます。

④ 協働で食を育む環境整備

家庭、学校園、地域などが協働して、様々な場面で食育を推進するための環境を整備していきます。

食育を推進する地域の連携体制の整備	市民と地域の関係団体（栄養改善協議会・愛育委員連合会）とネットワークを構築し、食育推進に関する情報の共有と連携の強化を図ります。
食育活動を推進する人材の育成	栄養改善協議会など、食育を推進する団体の育成や支援を行い、食育推進のための人材育成を進めます。
地域における食の体験活動の充実	家庭、学校園、地域が互いに連携を図り、食料の生産から消費に至るまでの体験学習を実施し、食品に関する幅広い知識、マナーなどの習得、食と農業などについての理解を深めます。

(3) 目標値

項目		現状値 (R5)	目標値 (R17)	出典
食育について関心がある人の増加		57.2%	70%	健康いばら 2 1 アンケート (R5)
若年女性のやせ (BMI18.5 未満の 20～30 代女性) の減少		21.0%	15%	
低栄養傾向の高齢者 (65 歳以上 BMI20 以下) の減少		20.4%	13%	
うす味を心がけている人の増加		61.9%	65%	
栄養成分表示を参考に食品や外食を選ぶ人の増加		39.2%	45%	
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が 1 日 2 回以上の日がほぼ毎日の人の割合		42.3%	50%	
地産地消という言葉や意味を知っている人の増加		79.7%	90%	
朝食を毎日食べる人の増加	小学生	85.3%	100%	
	中学生	78.9%	100%	
	高校生	61.4%	90%	
	成人	83.6%	90%	

(4) ライフステージごとの主な取組

胎児期（妊娠期）	<ul style="list-style-type: none"> ・自身の食事が赤ちゃんを育てるという認識を深める。 ・うす味で、バランスのとれた食事をとり、赤ちゃんにもお母さんにも望ましい体重管理をする。
乳幼児期 (0～5 歳)	<ul style="list-style-type: none"> ・おなかがすくリズムをもつ。 ・自分で食べようとする力を育む。 ・正しい姿勢でよく噛んで食べる。 ・排便習慣を身につける。 ・栽培や調理などの体験を通して食に関心をもつ。 ・色々な食品を食べて味覚を育てる。 ・間食の正しいとり方を身につける。 ・家族や仲間と一緒に食べることで、楽しさや食事のマナーを身につける。
学童期 (概ね 6～11 歳)	<ul style="list-style-type: none"> ・早寝・早起き・朝ごはんの習慣を身につける。 ・食べ物の大切さを知る。 ・栽培や調理などの体験を通して食に関心をもつ。 ・色々な食品を食べて味覚を育てる。 ・食へ感謝する気持ちをもつ。 ・家族や仲間と一緒に食べ、楽しく食事をとる。 ・地産地消や郷土料理について理解を深める。
思春期 (概ね 12～19 歳)	<ul style="list-style-type: none"> ・毎日朝食をとる習慣をつける。 ・食材に関する知識や料理技術を身につける。 ・食へ感謝する気持ちをもつ。 ・家族や仲間と一緒に食べ、楽しく食事をとる。 ・地産地消や郷土料理について理解を深める。
青壮年期 (概ね 20～64 歳)	<ul style="list-style-type: none"> ・毎日朝食をとる習慣をつける。 ・食事バランスガイドなどを参考にしてバランスのよい食生活を心がける。 ・適正体重、自分にとって適切な食事の量を理解する。 ・食材に関する知識や料理技術を身につける。 ・食へ感謝する気持ちをもつ。 ・家族や仲間と食事をとるように心がけ、その時間を大切に する。 ・地産地消や郷土料理について理解を深め、伝承する。
高齢期 (65 歳～)	<ul style="list-style-type: none"> ・食事バランスガイドなどを参考にしてバランスのよい食生活を心がける。 ・適正体重、自分にとって適切な食事の量を理解する。 ・学校や地域の食に関する取組に協力する。 ・食を通じた交流の機会を大切にする。 ・家族や仲間と食事をとるように心がけ、その時間を大切に する。 ・地産地消や郷土料理について理解を深め、伝承する。

(1) 現状と課題

「身体活動」とは、安静にしている状態より多くのエネルギーを消費するすべての動きを指し、「運動」とは、身体活動の中で、スポーツやフィットネスなどの健康や体力の維持・増進を目的に計画的かつ意図的に行われるものを意味します。日常生活の中での身体活動や運動は、肥満や生活習慣病、うつ病、要介護状態などの予防に重要です。

市民アンケートの結果によると、運動習慣のある人や意識的に体を動かすように心がけている人は増加しているものの、運動習慣がある人の割合は32.4%にとどまっています。また、1日の歩数が分からない人の割合が48.4%と、約半数の人が自分の身体活動、運動指標となる歩数を把握していないことが分かりました。

厚生労働省が策定した「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023（こども版）」によると、身体を動かす時間が少ないこどもについては、学校や家庭、放課後、自宅近隣など様々な場面において、1週間を通じて1日平均60分以上の身体活動を行うことが推奨されています。この活動は、体力や、心血管代謝機能（血圧、脂質代謝、血糖値、インスリン抵抗性）、骨の健康、認知機能、メンタルヘルスを向上させるとともに肥満を改善するなどの効果が期待できます。

しかし、市民アンケートの結果では、学校の授業以外でほとんど運動をしないこどもが、年齢とともに増えている状況であることが分かりました。

このため、身体活動や運動の意義と重要性を広く普及啓発するとともに、こどもの頃から運動習慣を身に付け、ライフステージに応じた身体活動、運動を継続的に取り組むことができる環境整備を進める必要があります。

(2) 施策の方向

① 身体活動・運動と生活習慣病との関係についての正しい知識の普及啓発

身体活動や運動が、生活習慣病や高齢者の運動器機能などの生活機能の低下の予防に効果があること、その意義や重要性について広く認知されるよう普及啓発を行います。

<p>身体活動や運動の意義 ・重要性の普及啓発</p>	<p>出前講座などの各種講座、広報誌、ケーブルテレビ（CATV）、市ホームページ、「はつらつ井原ふれあいフェスタ」などのイベントを活用し、運動の意義や重要性を、広く市民に周知し、運動習慣のある人の増加を図ります。</p> <p>また、フレイル（虚弱状態）の予防に関する普及啓発に努めます。</p>
---------------------------------	--

② 身体活動・運動に取り組み、継続するための環境整備

運動を行う場の利用しやすい体制づくりや運動機会の充実、ICTを活用した運動の習慣化の啓発など運動を継続できる環境を整備します。

いばら生き生きクラブ事業の実施	このクラブは、誰もが気軽にスポーツや文化活動に参加できる会員制の総合型地域スポーツクラブです。現在17種目のサークルを開講しており、さらに会員数の増加を図ります。
ニュースポーツの振興	ニュースポーツをより手軽に体験できるよう、ニュースポーツ用具の貸出や指導を行い、より一層普及啓発に努め、利用促進を図ります。
各種スポーツ大会の開催	グラウンドゴルフ大会をはじめ、年間を通じて各種のスポーツ大会を開催し、広報誌などで情報提供を行い、参加を促します。
気軽に取り組むことのできる運動の啓発	出前講座などの各種講座、広報誌、ケーブルテレビ（CATV）、市ホームページなどを活用し、無理なく日常生活の中で身体活動を増やす工夫や運動する方法を提供します。 また、高齢者が住み慣れた地域で活力ある生活を送ることができるよう、「ぼっけえ元気体操※」など、高齢者の介護予防・健康づくりの推進に努めます。

※ぼっけえ元気体操：井原市オリジナルの健康体操「元気アップ体操」と、高知市が開発した、重りを用いた筋力向上を目的とした体操の「いきいき百歳体操」を組み合わせた介護予防体操

(3) 目標値

項目		現状値 (R5)	目標値 (R17)	出典
運動習慣*のある人の増加	こども	48.0%	増加	健康いばら21 アンケート (R5)
	成人	32.4%	40%	
意識的に体を動かすように心がけている人の増加		57.4%	65%	
いばら生き生きクラブ会員数の増加		355人	600人	スポーツ課調べ (R5)
スポーツ施設年間利用者数の増加		220,611人	350,000人	
マラソン大会参加者数の増加		854人	増加	

※運動習慣の定義：

こども…身体を動かす時間が少ないこどもについて、学校や家庭、放課後に自宅近隣など様々な場面において、1週間を通じて、1日平均60分以上を目安にして、何らかの身体活動を行う状態

成人…週2回以上、1回30分以上、1年以上継続して運動している状態

(4) ライフステージごとの主な取組

胎児期（妊娠期）	<ul style="list-style-type: none"> ・医師の指示のもと、体力づくりを行う。 ・医師の指示のもと、適切な体重管理をする。
乳幼児期 （0～5歳）	<ul style="list-style-type: none"> ・こどもの発達に応じた身体づくりを行う。 ・家族や仲間で楽しくスポーツに親しむ機会をつくる。
学童期 （概ね6～11歳）	<ul style="list-style-type: none"> ・こどもの発達に応じた身体づくりを行う。 ・たくさんのスポーツを知る。 ・家族や仲間で楽しくスポーツに親しむ機会をつくる。
思春期 （概ね12～19歳）	<ul style="list-style-type: none"> ・こどもの発達に応じた身体づくりを行う。 ・たくさんのスポーツを知る。 ・家族や仲間で楽しくスポーツに親しむ機会をつくる。
青壮年期 （概ね20～64歳）	<ul style="list-style-type: none"> ・自分にあった運動を見つけ、習慣化する。 ・家族や仲間で楽しく運動に取り組む。 ・座位行動（座りっぱなし）の時間を減らし身体活動を増やすよう、日常生活の中で意識する。 <p>【目安】（健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023より）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・歩行又はそれと同等以上の強度の身体活動を1日60分以上（1日約8,000歩以上に相当）行う。 ・息が弾み汗をかく程度以上の運動を週60分以上行う。 ・筋力トレーニングを週2～3日行う。
高齢期 （65歳～）	<ul style="list-style-type: none"> ・自分にあった運動を見つけ、習慣化する。 ・家族や仲間で楽しく運動に取り組む。 ・座位行動（座りっぱなし）の時間を減らし身体活動を増やすよう、日常生活の中で意識する。 <p>【目安】（健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023より）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・歩行又はそれと同等以上の強度の身体活動を1日40分以上（1日約6,000歩以上に相当）行う。 ・有酸素運動・筋力トレーニング・バランス運動・柔軟運動など多要素な運動を週3日以上行う。 ・筋力トレーニングを週2～3日行う（多要素な運動に含めてもよい）。

(1) 現状と課題

こころの健康は、市民がいきいきと自分らしく生きるために重要であり、「生活の質」に大きく影響するものです。

しかし、わが国においては、うつ病などのこころの病気の増加や欧米先進国と比較して突出して高い自殺率など、こころの健康が社会的な問題となっています。また令和2年以降は新型コロナウイルス感染症拡大の影響などで自殺の要因となり得る様々な問題が悪化したことの影響も懸念されています。

市民アンケートの結果によると、不安やストレスがある人の割合が66.7%である一方で、不安やストレスを解消できない人の割合は69.6%となっています。また、休養がとれていない人の割合は24.3%、睡眠で休養がとれていない人の割合は36.5%となっています。

さらに、井原市こころの健康に関する調査結果（令和4年）によると、ストレスの事柄として、男女ともに勤務関係の問題と健康問題が上位にあがっています。また、自殺予防のためにできそうだと回答したセルフケアは「ストレス解消法をもつ」「悩みを抱え込まず、周囲の人に相談する」ことが上位にあがっています。日常生活の中でストレスを完全に回避することは困難です。しかし自分なりのストレス解消法を持つ、互いを思いやり気に掛ける、相談窓口を知っておくなどで、ストレスと上手に付き合うことが大切です。

こころの健康を保つには多くの要素がありますが、適度な運動や、バランスのとれた栄養、食生活は身体だけでなくこころの健康においても重要な基礎となるものです。これらに加えて、心身の疲労の回復と充実した人生を目指す「休養」が特にこころの健康にとっては重要です。また、睡眠不足は疲労感、情緒の不安定、判断能力の低下のほか、肥満、高血圧、糖尿病などの生活習慣病の発症にも影響を与えます。十分な睡眠をとり、ストレスと上手につきあうことはこころの健康に欠かせません。

このため、市民の健やかなこころの健康を支え維持するため、こころの健康についての知識の普及啓発を行うとともに、相談体制の充実を図る必要があります。

また、井原市こころの健康に関する調査結果（令和4年）では、「ゲートキーパー」についてよく知らない・知らない人が89.4%でした。悩みを抱えている人に早い段階で気づき、必要な支援につなげる必要がありますが、ゲートキーパーを知らない人が多いことが課題です。悩んだ時の相談相手が、誰もがゲートキーパーになり得ることから、様々な市民や職種が、ゲートキーパーとして地域とともに暮らし、さらに連携を図って支援につなげていくことが必要です。引き続きゲートキーパーの周知及び養成を促進します。

(2) 施策の方向

① こころの健康についての正しい知識の普及啓発

市民が自分自身と他者のこころの健康の維持に取り組めるよう、睡眠や休養の重要性やこころの病気に関する正しい知識などの普及啓発を行います。

また、こころの健康づくりの中で最も重要な課題の一つである自殺予防についても取り組みます。

こころの病気に関する知識の啓発	出前講座などの各種講座、自殺予防講演会、はつらつ井原ふれあいフェスタなどのイベント、広報誌、ケーブルテレビ（CATV）、市ホームページなどを活用し、こころの病気の症状や治療についての理解を深められるよう啓発します。
休養の重要性に関する知識の普及	出前講座などの各種講座やイベント、広報誌、ケーブルテレビ（CATV）、市ホームページなどを活用し、市民が、休養の重要性を認識し、適切な対処ができるよう普及啓発を行います。
こどものこころの健康づくりの推進	こんにちは赤ちゃん事業やベビーセミナー、乳幼児健康診査での絵本の読み聞かせなどで、親子のスキンシップの大切さを普及啓発し、健全な情緒や社会性の発達を支援します。
自殺予防に関する知識の普及及び人材の育成	自殺予防週間や自殺対策強化月間などにおいて、自殺予防について正しい知識の普及啓発を行うとともに、ゲートキーパー養成講座を行い、こころに悩みを抱えた人を支援する人材を育成します。

② 睡眠の大切さの普及啓発

睡眠は、子ども、成人、高齢者のいずれの年代においても健康増進・維持に不可欠な休養活動であり、日常的に質（睡眠休養感）・量（睡眠時間）ともに十分な睡眠を確保することにより心身の健康を保持し、生活の質を高めていくことは、極めて重要です。

そのため、睡眠の大切さ、質の良い睡眠をとる方法などについて普及啓発を行い、睡眠で休養が十分に取れている人の増加を目指します。

睡眠の重要性に関する知識の普及	出前講座などの各種講座やイベント、広報誌、ケーブルテレビ（CATV）、市ホームページなどを活用し、市民が、睡眠の重要性を認識し、適切な対処ができるよう普及啓発を行います。
-----------------	---

③ 相談体制の充実

日頃の悩みや不安、不眠に対する相談体制の充実を図るとともに、こころの病気に関する相談については、本人や問題に気付いた周囲の人が相談しやすい体制づくりを進め、早期発見、早期治療につなげます。

相談体制の充実	<p>市では健康医療課、福祉課、子育て支援課、こども家庭センター、地域包括支援センター、井原市障害者相談支援センターなどが、県では備中保健所井笠支所などが相談窓口であることを周知し、気軽に相談できる体制づくりに努めます。</p> <p>また、一人で悩みを抱えたり、孤立したりすることがないように、保健所など関係機関と連携し、電話や面接、家庭訪問を行います。</p>
---------	--

(3) 目標値

項目	現状値 (R5)	目標値 (R17)	出典
睡眠で休養がとれている人の増加	60.4%	80%	健康いばら21 アンケート (R5)
不安、悩み、ストレスを解消できている人の増加	30.4%	65%	
不安や悩みなどを相談できる相手がいる人の増加	83.1%	90%	
不眠、不安、ストレスなどによりこころや身体がしんどい時、相談できる窓口を知っている人の増加	25.0%	50%	
自殺者数の減少	6.2人 (平成29年～ 令和3年平均)	減少	第2次井原市 自殺対策基本 計画
「ゲートキーパー」について知っている人の増加	9.5%	33%	

(4) ライフステージごとの主な取組

<p>胎児期（妊娠期）</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ マタニティブルーや産後うつなど、産前産後のこころの健康について関心をもつ。 ・ 医師の指示のもと、ヨガなど適切なリフレッシュをとる。 ・ 適切な睡眠を含めた、休養をとる。
<p>乳幼児期 (0～5 歳)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 絵本やふれあい遊びなどを通じて、こころを育む。 ・ 親や所属園の先生など身近な大人との信頼関係を構築する。 ・ 早寝早起きをし、規則正しい生活リズムを身につける。 ・ 子育て相談を利用する。
<p>学童期 (概ね 6～11 歳)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 発達段階に応じた人権教育や道徳教育を受け、自分のこころ、相手のこころについて知る。 ・ 早寝早起きをし、規則正しい生活リズムを身につける。 ・ 適度な運動を行い、健康的な食生活を送る。 ・ ゲートキーパー、いのちの大切さや SOS の出し方、SOS のサインなどについて知る。 ・ 自分の「考え」「気持ち」「感情」を話せる人をもつ。
<p>思春期 (概ね 12～19 歳)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 発達段階に応じた人権教育や道徳教育を受け、自分のこころ、相手のこころについて知る。 ・ 自分にあったストレス対処法やリラクセス法を身につける。 ・ 適切な睡眠を含めた、休養をとる。 ・ 適度な運動を行い、健康的な食生活を送る。 ・ ゲートキーパー、いのちの大切さや SOS の出し方、SOS のサインなどについて知る。 ・ 自分の「考え」「気持ち」「感情」を話せる人をもつ。
<p>青壮年期 (概ね 20～64 歳)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ こころの健康に関心をもつ。 ・ こころの健康に関する相談窓口を知る。 ・ 自分にあったストレス対処法やリラクセス法を身につける。 ・ 適切な睡眠を含めた、休養をとる。 ・ 適度な運動を行い、健康的な食生活を送る。 ・ 趣味や生きがい、楽しみをもつ。 ・ ゲートキーパー、いのちの大切さや SOS の出し方、SOS のサインなどについて知る。 ・ 自分の「考え」「気持ち」「感情」を話せる人をもつ。 ・ 家族や身近な人のこころの変化に気を配り、声掛けをする。
<p>高齢期 (65 歳～)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ こころの健康に関心をもつ。 ・ こころの健康に関する相談窓口を知る。 ・ 自分にあったストレス対処法やリラクセス法を身につける。 ・ 適切な睡眠を含めた、休養をとる。 ・ 適度な運動を行い、健康的な食生活を送る。 ・ 趣味や生きがい、楽しみをもつ。 ・ ゲートキーパー、いのちの大切さや SOS の出し方、SOS のサインなどについて知る。 ・ 自分の「考え」「気持ち」「感情」を話せる人をもつ。 ・ 家族や身近な人のこころの変化に気を配り、声掛けをする。

(1) 現状と課題

【喫煙】

喫煙は、悪性新生物（がん）、循環器疾患、COPD（慢性閉塞性肺疾患）、糖尿病など様々な疾患の原因となります。また、受動喫煙についても、虚血性心疾患、肺がん、ぜんそくなどの呼吸器疾患、乳幼児突然死症候群などの原因となります。さらに、喫煙開始年齢が早いほど健康被害が大きく、早世するリスクや依存度が高くなることも分かっています。

市民アンケートの結果によると、喫煙する人の割合は11.9%であり、岡山県の20歳以上の人の喫煙率12.8%（令和3年の県民健康調査）と比べると喫煙率は低いといえますが、たばこの害についての知識の普及について引き続き働きかけを行っていく必要があります。

また、妊婦の喫煙者の割合は2.2%であり減少傾向にあります。全国値1.9%、県2.4%（令和3年の厚生労働省母子保健課調査より算出）とほぼ同率です。

さらに、市民アンケートの結果では、小学生で1.5%、中学生で0.6%、高校生で3.3%の児童生徒が喫煙の経験があると回答しており、そのきっかけの主なものは、興味、友だちのすすめ、親や家族のすすめとなっています。

このため、たばこによる市民の健康被害をなくすために、喫煙や受動喫煙が健康に与える被害についての普及啓発を行うとともに、20歳未満の人や妊婦の喫煙を防止するための環境づくりが必要です。

【飲酒】

過度な飲酒は、生活習慣病の原因となるほか、臓器障害やアルコール依存症など健康に悪影響を及ぼします。

また、健康問題のみではなく、飲酒運転による交通事故が後を絶たず社会問題となっているほか、家庭内暴力や虐待、自殺との関連性も指摘されています。

市民アンケートの結果によると、3合以上の多量飲酒をしている人の割合は7.7%であった一方で、飲酒の適量を知っている人の割合は51.8%であり、前回調査と比較すると悪化しています。また、市民アンケートの結果では小学生で10.5%、中学生で11.8%、高校生で14.2%の児童生徒が飲酒の経験があると回答しており、そのきっかけの主なものは、興味、友だちのすすめ、親や家族のすすめとなっています。

20歳未満の人の飲酒は、法律において禁止されています。20歳未満の人は発達過程にあり、臓器機能が未完成のため、アルコール分解能力が低く、脳障害や性腺機能障害といった身体的な影響や、精神的な影響を受けやすくなることから、飲酒に関する正しい知識の普及啓発に努めるとともに、20歳未満の人の飲酒を防止するための環境づくりが必要です。

(2) 施策の方向

① 喫煙による健康への害についての普及啓発

喫煙による健康被害をなくすために、喫煙が健康に与える影響についての普及啓発を行うとともに、禁煙の意思がある人への支援を行います。

喫煙の健康被害についての知識の普及	出前講座などの各種講座、はつらつ井原ふれあいフェスタなどのイベント、広報誌、ケーブルテレビ（CATV）、市ホームページなどを活用し、喫煙による健康被害についての知識の普及啓発、情報提供を行います。 合わせてCOPD（慢性閉塞性肺疾患）の周知を図ります。
禁煙相談の実施	禁煙の意思がある人からの相談を受けるとともに、禁煙を支援する医療機関などの情報提供を行います。

② 受動喫煙の防止対策の推進

喫煙をしない人がたばこの煙を吸うことがないように、受動喫煙が健康に与える被害についての知識の普及啓発に努めます。

受動喫煙による健康被害についての知識の普及	出前講座などの各種講座やイベント、広報誌、ケーブルテレビ（CATV）、市ホームページなどを活用し、受動喫煙が健康に与える被害についての啓発、情報提供を行います。
-----------------------	--

③ 節度ある適度な飲酒についての啓発

過度な飲酒が健康や周囲に悪影響を及ぼさないよう、節度ある適度な飲酒について啓発を行います。

飲酒の健康への影響についての啓発	出前講座などの各種講座やイベント、広報誌、ケーブルテレビ（CATV）、市ホームページなどを活用し、飲酒の健康への影響についての啓発、情報提供を行います。
節度ある適度な飲酒の周知	出前講座などの各種講座やイベント、広報誌、ケーブルテレビ（CATV）、市ホームページなどを活用し、生活習慣病のリスクを高める量（1日当たりの純アルコール摂取量、男性：40g以上、女性20g以上）の周知を図ります。

※種別ごとの、アルコール濃度・純アルコール量の換算目安

種別	ビール (中瓶1本・500ml)	清酒 (1合・180ml)	ウィスキー (ダブル・60ml)	焼酎(35度) (1合・180ml)	ワイン (1杯・120ml)
					
アルコール濃度	5%	15%	43%	35%	12%
純アルコール量	20 g	22 g	20 g	50 g	12 g

参考：厚生労働省ホームページ

④ 20歳未満の人や妊婦の喫煙・飲酒を防ぐための対策の推進

20歳未満の人や妊婦に及ぼす喫煙による健康被害や、飲酒による健康への影響について正しい知識の普及啓発を行うとともに、家庭、学校、地域などと連携し、20歳未満の人や妊婦の喫煙、飲酒を防止する環境づくりを推進します。

20歳未満の人への喫煙・飲酒に関する知識の普及	家庭、学校、地域などと連携し、喫煙や飲酒が20歳未満の健康に及ぼす影響に関する正しい知識の普及啓発を行うとともに、喫煙や飲酒をさせない環境づくりをすすめます。
妊婦の喫煙・飲酒を防止するための啓発	妊婦健康相談やマタニティセミナーなどの機会を通じて、喫煙や飲酒が胎児の健康に悪影響を及ぼすことを啓発します。

(3) 目標値

項目	現状値 (R5)	目標値 (R17)	出典	
妊婦の喫煙者の減少	2.2%	0%	健康医療課調べ (R5)	
COPD(慢性閉塞性肺疾患)の認知度の向上	19.4%	50%	健康いばら21 アンケート(R5)	
喫煙者の減少	11.9%	9.1%		
飲酒の適量を知っている人の増加	51.8%	65%		
20歳未満の喫煙経験者をなくす	小学生	1.5%		0%
	中学生	0.6%		0%
	高校生	3.3%		0%
20歳未満の飲酒経験者をなくす	小学生	10.5%		0%
	中学生	11.8%	0%	
	高校生	14.2%	0%	

(4) ライフステージごとの主な取組

胎児期（妊娠期）	<ul style="list-style-type: none"> ・妊娠・授乳中の喫煙や飲酒の影響について知り、喫煙や飲酒をしない。 ・受動喫煙を防止する。
乳幼児期（0～5歳）	<ul style="list-style-type: none"> ・こどもに、たばこや酒を与えない。 ・受動喫煙を防止する。
学童期（概ね6～11歳）	<ul style="list-style-type: none"> ・発達段階に応じて、喫煙や飲酒の健康に与える影響について知り、学ぶ機会を持つ。 ・喫煙や飲酒をしない。 ・喫煙や飲酒を勧められても断る。 ・友人の喫煙や飲酒を放任しない。 ・受動喫煙を防止する。
思春期（概ね12～19歳）	<ul style="list-style-type: none"> ・発達段階に応じて、喫煙や飲酒の健康に与える影響について知り、学ぶ機会を持つ。 ・喫煙や飲酒をしない。 ・喫煙や飲酒を勧められても断る。 ・友人の喫煙や飲酒を放任しない。 ・受動喫煙を防止する。
青壮年期（概ね20～64歳）	<ul style="list-style-type: none"> ・喫煙や飲酒が健康に与える影響について知り、禁煙、受動喫煙防止に取り組む。 ・非喫煙者は受動喫煙を回避できる行動をとり、自分の健康を守る。 ・節度ある適度な飲酒を心がける。 ・休肝日をつくる。
高齢期（65歳～）	<ul style="list-style-type: none"> ・喫煙や飲酒が健康に与える影響について知り、禁煙、受動喫煙防止に取り組む。 ・非喫煙者は受動喫煙を回避できる行動をとり、自分の健康を守る。 ・節度ある適度な飲酒を心がける。 ・休肝日をつくる。

(1) 現状と課題

歯と咀嚼機能をはじめとする口腔機能は、身体的な健康だけでなく、口から食べる喜び、話す楽しみにつながり、精神的、社会的な健康にも大きく関わりがあり、生涯を通じて健やかで自立した日常生活を送る上で重要な役割を果たします。

市民アンケートの結果によると、歯間清掃補助器具を使用する人の割合は 45.0%、定期的に歯科検診を受ける人の割合は 23.0%であり、歯と口の健康に関する意識が向上しています。

また、むし歯のある幼児の割合は 12.6%と目標達成しさらに減少が続いており、取組について一定の効果が得られていますが、岡山県母子保健調査（令和3年）によると3歳児でむし歯のある幼児の割合は 11.9%であり、県の割合と比較をすると本市のむし歯率は高いといえます。

さらに、定期的に歯科検診を受ける人については 23.0%と増加していますが、目標値には達成していません。県民健康調査（令和3年）によれば、定期的に歯科検診を受けている人は 38.8%であり、県の割合と比較して本市の歯科検診受診率は低いといえます。

噛みにくいと感じている人の割合は、市民アンケートの結果によると 21.2%（50代以上では 25.6%）、令和4年度特定健康診査質問票によると男性 25%、女性 20%となっており、令和3年県民健康調査では「何でも噛んで食べることができるか」に対し「できる」と回答したものの割合は 50代が 93.2%、60代が 87.2%、70代が 85.4%、80歳以上が 83.9%であることから、県と比較し本市は噛みにくいと感じている人の割合が高いといえます。

このため、引き続き市民が、歯と口の健康が身体と生活の質の向上にかかわることを理解し、すべてのライフステージを通じて歯と口の健康づくりが実践できるよう、正しい知識の普及啓発を行うとともに、定期的に歯科検診を受けることができる環境整備が必要です。

(2) 施策の方向

① 歯と口の健康に関する正しい知識の普及啓発

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の健康づくりに取り組むことができるよう、歯と口の健康に関する正しい知識の普及啓発を行うとともに、個人の実践につながる情報の提供を行います。

むし歯の予防	<p>乳幼児期から、むし歯予防に積極的に取り組めるよう乳幼児健康診査や出前講座などを活用し、歯科相談や歯科指導を行います。</p> <p>また、歯間清掃補助用具（デンタルフロスなど）を用いての歯口清掃の普及啓発を行います。</p>
歯周疾患に関する知識の啓発	<p>出前講座などの各種講座、はつらつ井原ふれあいフェスタなどのイベント、広報誌、ケーブルテレビ（CATV）、市ホームページなどを活用し、学童期から歯周病予防のための啓発を行います。</p> <p>また、歯周病が、歯の喪失につながることや、糖尿病や心臓病、脳卒中、肺炎などの病気と関係が深いこと、それらの病気の予防のためには、歯周病の予防や治療が重要であることを啓発します。</p>
咀嚼機能の維持に関する普及啓発	<p>乳幼児期からよく噛んで食べることへの習慣化を啓発します。</p> <p>また、咀嚼機能の低下は、特に高齢者では低栄養につながりやすいため、オーラルフレイルの予防が重要であることから、介護予防事業などの各種講座、はつらつ井原ふれあいフェスタなどのイベント、広報誌、ケーブルテレビ（CATV）、市ホームページなどを活用し、オーラルフレイル予防に関する普及啓発を行います。</p>

② 定期的な歯科検診受診の促進

市民が自分の歯と口の健康状態を把握することや、成人期の歯周病予防などのため、定期的な歯科検診受診を促すとともに、受診しやすい環境づくりを推進します。

専門家などによる支援と定期管理	<p>地域の医療機関と連携し、かかりつけ歯科医で定期的に歯と口の健康管理（専門的口腔ケア）を受けることを促進するとともに、歯周疾患検診を受けやすい環境の整備に努めます。</p>
-----------------	--

(3) 目標値

項目		現状値 (R5)	目標値 (R17)	出典
むし歯のある幼児の減少	3歳児	12.6%	5%	健康医療課調べ (R5)
定期的な歯科検診を受ける人の増加		23.0%	30%	健康いばら21 アンケート (R5)
よく噛んで食べることが できる人の増加	50歳以上	72.6%	80%	

(4) ライフステージごとの主な取組

<p>胎児期 (妊娠期)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・妊婦歯科健康診査を受診し、必要に応じて医師の指示のもとで適切な治療を受けることができる。 ・妊娠期のむし歯や歯周疾患のリスクを知り、セルフケアを身につける。
<p>乳幼児期 (0～5歳)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・絵本などを通じて、自分の歯や歯磨きについて親しみをもつ。 ・歯磨きの習慣をつける。 ・仕上げ磨きをしてもらう。 ・歯間清掃補助用具（デンタルフロスなど）を利用する。 ・噛み応えのある食事をとり、よく噛んで食べる。 ・かかりつけ歯科医をもち、定期的に検診を受ける。
<p>学童期 (概ね6～11歳)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・歯の健康について正しい知識をもち、発達段階に応じたセルフケアを身につける。 ・歯磨きの習慣をつける。 ・小学校低学年までは仕上げ磨きをしてもらう。 ・歯間清掃補助用具（デンタルフロスなど）を利用する。 ・噛み応えのある食事をとり、よく噛んで食べる。 ・かかりつけ歯科医をもち、定期的に検診を受ける。
<p>思春期 (概ね12～19歳)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・歯の健康について正しい知識をもち、自分の歯や口に合ったセルフケアを身につける。 ・歯磨きの習慣をつける。 ・歯間清掃補助用具（デンタルフロスなど）を利用する。 ・噛み応えのある食事をとり、よく噛んで食べる。 ・かかりつけ歯科医をもち、定期的に検診を受ける。
<p>青壮年期 (概ね20～64歳)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・むし歯や歯周病、オーラルフレイルについて正しい知識をもち、自分の歯や口に合ったセルフケアを身につける。 ・歯磨きの習慣をつける。 ・歯間清掃補助用具（デンタルフロスなど）を利用する。 ・噛み応えのある食事をとり、よく噛んで食べる。 ・かかりつけ歯科医をもち、定期的に検診を受ける。
<p>高齢期 (65歳～)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・むし歯や歯周病、オーラルフレイルについて正しい知識をもち、自分の歯や口に合ったセルフケアを身につける。 ・歯磨きの習慣をつける。 ・歯間清掃補助用具（デンタルフロスなど）を利用する。 ・噛み応えのある食事をとり、よく噛んで食べる。 ・かかりつけ歯科医をもち、定期的に検診を受ける。

(1) 現状と課題

一人ひとりの健康は、社会的環境や経済的環境の影響を受けています。このため、個人への対策のみでは解決できない問題に対し、健康を支え守るための環境づくりに取り組む必要があります。

それには、一人ひとりが積極的に社会参加しつつお互いを支えあい、地域における人とのつながりを深め、互いの健康な生活に関心を寄せるとともに、地域の各種団体の主体的な健康づくりへの取組が重要となります。

また、個人が家族、友人、知人と緊密につながっていることが、社会生活によるストレスを低下させ、具体的な支援やケアを提供することになると言われており、地域のつながりと健康には深い関係があることが指摘されています。そのため、地域ぐるみで健康づくり活動を推進し、地域のつながりのさらなる強化を図る必要があります。

コロナ禍の外出控えの影響を受け、地域のつながりの機会が減少した時期もありましたが、本市においては、民生委員・児童委員や愛育委員・栄養委員、老人クラブなどが、地域の人と人がつながる活動や、相互に助け合う活動などを行っており、地域が市民一人ひとりの健康を支えることができるよう、地域での健康づくり活動の支援や地域で活動する人材の育成に取り組んできました。また、高齢者などが定期的に集い、介護予防を通して交流できる「集いの場」の立ち上げや継続の支援を行っています。

今後も、個人の健康づくりを支える地域の環境整備を進めるため、地域の人が主体的に楽しく関わることでできる健康づくり活動の推進や、健康づくり活動に関わる人材育成を行う必要があります。

(2) 施策の方向

① 地域の健康づくり活動への支援

生活の中で、地域の人と話し、お互いの悩みを聞いたり、助け合ったりできる関係を深め、身近な地域の場を活用した健康づくりを支援します。

地域での健康づくり活動の重要性の啓発	出前講座などの各種講座や研修会、広報誌、ケーブルテレビ（CATV）、市ホームページなどを活用し、地域ぐるみで行う健康づくり活動を周知するとともに、重要性を啓発します。
地域活動への支援	地域や企業などで開催される健康づくり講座や健康イベントへ保健師などを派遣し出前講座を実施するとともに、健康に関する啓発物品の貸出などにより、地域で実施する健康づくり活動のきっかけづくりや活動の継続を支援します。

② 健康づくりを推進する人材の育成

愛育委員や栄養委員、介護予防サポーターなど、地域で健康づくりを推進する人材を育成します。

健康づくり活動に関わる人の健康意識の向上	栄養教室など各種講座や研修会の機会を通じて、健康に関する正しい知識の普及啓発を行い、地域で健康づくりに関わる人を育成します。
----------------------	--

(3) 目標値

項目	現状値 (R5)	目標値 (R17)	出典
地域の人が助け合っていると思う人の増加	79.7%	増加	健康いばら 21 アンケート (R5)
地域で問題が生じた時に力を合わせて解決しようとする人の増加	66.0%	増加	

(4) 地域の主な取組

地域	<ul style="list-style-type: none">・地域のつながりを活かし、自然に見守り支え合う。・ぼっけえ元気体操や幼児クラブ、世代間交流が図られるような行事などを開催し、地域で気軽に集える機会を増やす。・民生委員・児童委員や愛育委員・栄養委員、老人クラブなどが地域で健康づくりに関する活動を行う。・学校園は、地域と連携した取組を行う。
----	---

8

ライフステージごとの主な取組一覧

	胎児期（妊娠期）	乳幼児期（0～5歳）
生活習慣病予防	<ul style="list-style-type: none"> 適切な時期に、医師の指示通り妊婦健康診査を受診する。 医師の指示通り健康管理に努める。 医師の指示のもと、適切な体重管理をする。 かかりつけ医、かかりつけ歯科医、かかりつけ薬剤師（薬局）をもつ。 	<ul style="list-style-type: none"> 早寝早起き朝ごはんなど、規則正しい生活リズムを身につける。 予防接種や健康診査を適切な時期に受診する。 かかりつけ医、かかりつけ歯科医、かかりつけ薬剤師（薬局）をもつ。
	【関連事業】 妊婦健康診査、妊婦支援レター、妊婦健康相談	【関連事業】 乳幼児健康診査、予防接種事業、こんにちは赤ちゃん訪問、子育て相談
食育	<ul style="list-style-type: none"> 自身の食事が赤ちゃんを育てるという認識を深める。 うす味で、バランスのとれた食事をとり、赤ちゃんにもお母さんにも望ましい体重管理をする。 	<ul style="list-style-type: none"> おなががすぐリズムをもつ。 自分で食べようとする力を育む。 正しい姿勢でよく噛んで食べる。 排便習慣を身につける。 栽培や調理などの体験を通して食に関心をもつ。 色々な食品を食べて味覚を育てる。 間食の正しいとり方を身につける。 家族や仲間と一緒に食べることで、楽しさや食事のマナーを身につける。
	【関連事業】 妊婦健康相談、妊婦支援レター、クッキングセミナー	【関連事業・関連施設】 乳幼児健康診査、離乳食教室、クッキングセミナー、家族でパクパク食育教室、生活リズム向上プロジェクト、子育て相談、保育園・幼稚園
身体活動・運動	<ul style="list-style-type: none"> 医師の指示のもと、体力づくりを行う。 医師の指示のもと、適切な体重管理をする。 	<ul style="list-style-type: none"> こどもの発達に応じた身体づくりを行う。 家族や仲間と楽しくスポーツに親しむ機会をつくる。
	【関連事業・関連施設】 妊婦健康相談、妊婦支援レター、マタニティヨガ、海洋センター、芳井健康増進福祉施設（ASUWA）	【関連事業・関連施設】 子育て相談、つどいの広場、児童会館、公園、保育園・幼稚園、海洋センター、芳井健康増進福祉施設（ASUWA）
休養・こころの健康	<ul style="list-style-type: none"> マタニティブルーや産後うつなど、産前産後のこころの健康について関心をもつ。 医師の指示のもと、ヨガなど適切なリフレッシュをとる。 適切な睡眠を含めた、休養をとる。 	<ul style="list-style-type: none"> 絵本やふれあい遊びなどを通じて、こころを育む。 親や所属園の先生など身近な大人との信頼関係を構築する。 早寝早起きをし、規則正しい生活リズムを身につける。 子育て相談を利用する。
	【関連事業・関連施設】 妊婦健康相談、妊婦支援レター、マタニティセミナー、マタニティヨガ、つどいの広場	【関連事業・関連施設】 こんにちは赤ちゃん訪問、ベビーセミナー、産後ママあんしんケア事業、乳幼児健康診査、子育て相談、子育て支援センター、つどいの広場、児童会館、保育園・幼稚園、図書館
喫煙・飲酒	<ul style="list-style-type: none"> 妊娠中の喫煙や飲酒の影響について知り、喫煙や飲酒をしない。 受動喫煙を防止する。 	<ul style="list-style-type: none"> こどもに、たばこや酒を与えない。 授乳中の喫煙や飲酒の影響について知り、喫煙や飲酒をしない。 受動喫煙を防止する。
	【関連事業】 妊婦健康相談、妊婦支援レター、マタニティマーク	【関連事業】 こんにちは赤ちゃん訪問、子育て相談
歯と口の健康	<ul style="list-style-type: none"> 妊婦歯科健康診査を受診し、必要に応じて医師の指示のもとで適切な治療を受けることができる。 妊娠期のむし歯や歯周疾患のリスクを知り、セルフケアを身につける。 	<ul style="list-style-type: none"> 絵本などを通じて、自分の歯や歯磨きについて親しみをもつ。 歯磨きの習慣をつける。 仕上げ磨きをしてもらう。 歯間清掃補助用具（デンタルフロスなど）を利用する。 噛み応えのある食事をとり、よく噛んで食べる。 かかりつけ歯科医をもち、定期的に検診を受ける。
	【関連事業】 妊婦歯科健康診査、妊婦健康相談、妊婦支援レター	【関連事業・関連施設】 幼児歯科健康診査、園における歯科検診、子ども医療費助成、子育て相談、保育園・幼稚園

	学童期（概ね6～11歳）	思春期（概ね12～19歳）
生活習慣病予防	<ul style="list-style-type: none"> ・規則正しい生活を心がけ、生活習慣を確立する。 ・自分の身体の仕組みについて知識をもつ。 ・予防接種や健康診査を適切な時期に受診する。 ・かかりつけ医、かかりつけ歯科医、かかりつけ薬剤師（薬局）をもつ。 	<ul style="list-style-type: none"> ・規則正しい生活を心がけ、生活習慣を確立する。 ・自分の身体の仕組みについて知識をもつ。 ・予防接種や健康診査を適切な時期に受診する。 ・かかりつけ医、かかりつけ歯科医、かかりつけ薬剤師（薬局）をもつ。
	【関連事業・関連施設】 生活リズム向上プロジェクト、予防接種事業、学校教育（小学校）、学校検診	【関連事業・関連施設】 学校検診、予防接種事業、学校教育（中学校、高等学校）
食育	<ul style="list-style-type: none"> ・早寝・早起き・朝ごはんの習慣を身につける。 ・食べ物の大切さを知る。 ・栽培や調理などの体験を通して食に関心をもつ。 ・色々な食品を食べて味覚を育てる。 ・食へ感謝する気持ちをもつ。 ・家族や仲間と一緒に食べ、楽しく食事をとる。 ・地産地消や郷土料理について理解を深める。 	<ul style="list-style-type: none"> ・毎日朝食をとる習慣をつける。 ・食材に関する知識や料理技術を身につける。 ・食へ感謝する気持ちをもつ。 ・家族や仲間と一緒に食べ、楽しく食事をとる。 ・地産地消や郷土料理について理解を深める。
	【関連事業・関連施設】 生活リズム向上プロジェクト、学校等での栽培体験、栄養教諭を中心とした食育授業、学校給食、夏休み子ども料理教室、学校教育（小学校）	【関連事業・関連施設】 生活リズム向上プロジェクト、学校等での栽培体験、栄養教諭を中心とした食育授業、学校給食、中高生ふれあい交流事業、地域での食に関する取組、学校教育（中学校、高等学校）
身体活動・運動	<ul style="list-style-type: none"> ・こどもの発達に応じた身体づくりを行う。 ・たくさんのスポーツを知る。 ・家族や仲間と楽しくスポーツに親しむ機会をつくる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・こどもの発達に応じた身体づくりを行う。 ・たくさんのスポーツを知る。 ・家族や仲間と楽しくスポーツに親しむ機会をつくる。
	【関連事業・関連施設】 ニュースポーツ用具の貸出、出前講座、いばら生き生きクラブ事業、海洋センター、芳井健康増進福祉施設（ASUWA）、児童相談、教育相談、学校教育（小学校）	【関連事業・関連施設】 部活動、ニュースポーツ用具の貸出、出前講座、いばら生き生きクラブ事業、児童相談、教育相談、海洋センター、芳井健康増進福祉施設（ASUWA）、学校教育（中学校、高等学校）
休養・こころの健康	<ul style="list-style-type: none"> ・発達段階に応じた人権教育や道徳教育を受け、自分のこころ、相手のこころについて知る。 ・早寝早起きをし、規則正しい生活リズムを身につける。 ・適度な運動を行い、健康的な食生活を送る。 ・ゲートキーパー、いのちの大切さやSOSの出し方、SOSのサインなどについて知る。 ・自分の「考え」「気持ち」「感情」を話せる人をもつ。 	<ul style="list-style-type: none"> ・発達段階に応じた人権教育や道徳教育を受け、自分のこころ、相手のこころについて知る。 ・自分にあったストレス対処法やリラックス法を身につける。 ・適切な睡眠を含めた、休養をとる。 ・適度な運動を行い、健康的な食生活を送る。 ・ゲートキーパー、いのちの大切さやSOSの出し方、SOSのサインなどについて知る。 ・自分の「考え」「気持ち」「感情」を話せる人をもつ。
	【関連事業・関連施設】 ゲートキーパー養成講座、学校教育（小学校）	【関連事業・関連施設】 ゲートキーパー養成講座、学校教育（中学校、高等学校）
喫煙・飲酒	<ul style="list-style-type: none"> ・発達段階に応じて、喫煙や飲酒の健康に与える影響について知り、学ぶ機会を持つ。 ・喫煙や飲酒をしない。 ・喫煙や飲酒を勧められても断る。 ・友人の喫煙や飲酒を放任しない。 ・受動喫煙を防止する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・発達段階に応じて、喫煙や飲酒の健康に与える影響について知り、学ぶ機会を持つ。 ・喫煙や飲酒をしない。 ・喫煙や飲酒を勧められても断る。 ・友人の喫煙や飲酒を放任しない。 ・受動喫煙を防止する。
	【関連施設】 学校教育（小学校）	【関連施設】 学校教育（中学校、高等学校）
歯と口の健康	<ul style="list-style-type: none"> ・歯の健康について正しい知識をもち、発達段階に応じたセルフケアを身につける。 ・歯磨きの習慣をつける。 ・小学校低学年までは仕上げ磨きをしてもらう。 ・歯間清掃補助用具（デンタルフロスなど）を利用する。 ・噛み応えのある食事をとり、よく噛んで食べる。 ・かかりつけ歯科医をもち、定期的に検診を受ける。 	<ul style="list-style-type: none"> ・歯の健康について正しい知識をもち、自分の歯や口に合ったセルフケアを身につける。 ・歯磨きの習慣をつける。 ・歯間清掃補助用具（デンタルフロスなど）を利用する。 ・噛み応えのある食事をとり、よく噛んで食べる。 ・かかりつけ歯科医をもち、定期的に検診を受ける。
	【関連事業】 学校検診、子ども医療費助成	【関連事業】 学校検診、子ども医療費助成

	青壮年期（概ね20～64歳）	高齢期（65歳～）
生活習慣病予防	<ul style="list-style-type: none"> 生活習慣病について正しい知識をもつ。 適正体重を知り、体重コントロールをする。 定期的に健康診査（検診）を受診し、結果をもとに生活習慣を見直す。 保健指導を利用する。 フレイル予防に取り組む。 健康づくりに関する福利厚生制度を活用する。 かかりつけ医、歯科医、薬剤師（薬局）をもつ。 	<ul style="list-style-type: none"> 生活習慣病について正しい知識をもつ。 適正体重を知り、体重コントロールをする。 定期的に健康診査（検診）を受診し、結果をもとに生活習慣を見直す。 保健指導を利用する。 フレイル予防に取り組む。 かかりつけ医、歯科医、薬剤師（薬局）をもつ。
	<p>【関連事業】</p> 特定健康診査、がん検診、特定保健指導、生活習慣病予防セミナー、健康相談、健康づくり出前講座、職域における健康づくりの啓発	<p>【関連事業】</p> 特定健康診査、後期高齢者の健康診査、がん検診、特定保健指導、健康相談、介護予防出前講座、ぼっけえ元気体操
食育	<ul style="list-style-type: none"> 毎日朝食をとる習慣をつける。 食事バランスガイドなどを参考にしてバランスのよい食生活を心がける。 適正体重、自分にとって適切な食事の量を理解する。 食材に関する知識や料理技術を身につける。 食へ感謝する気持ちをもつ。 家族や仲間と食事をとるように心がけ、その時間を大切にす。 地産地消や郷土料理について理解を深め、伝承する。 	<ul style="list-style-type: none"> 食事バランスガイドなどを参考にしてバランスのよい食生活を心がける。 適正体重、自分にとって適切な食事の量を理解する。 学校や地域の食に関する取組に協力する。 食を通じた交流の機会を大切にす。 家族や仲間と食事をとるように心がけ、その時間を大切にす。 地産地消や郷土料理について理解を深め、伝承する。
	<p>【関連事業】</p> 生活習慣病予防セミナー、健康づくり出前講座、職域における健康づくりの啓発、栄養員活動、栄養教室、伝達講習、地域での食に関する取組、産直市場など地域での食に関する取組	<p>【関連事業】</p> 介護予防出前講座、介護教室、栄養委員活動、栄養教室、伝達講習、産直市場など地域での食に関する取組
身体活動・運動	<ul style="list-style-type: none"> 自分にあった運動を見つけ、習慣化する。 家族や仲間と楽しく運動に取り組む。 座位行動（座りっぱなし）の時間を減らし身体活動を増やすよう、日常生活の中で意識する。 <p>【目安】（健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023より）</p> <ul style="list-style-type: none"> 歩行又はそれと同等以上の強度の身体活動を1日60分以上（約8,000歩以上に相当）。 息が弾み汗をかく程度以上の運動を週60分以上。 筋力トレーニングを週2～3日。 	<ul style="list-style-type: none"> 自分にあった運動を見つけ、習慣化する。 家族や仲間と楽しく運動に取り組む。 座位行動（座りっぱなし）の時間を減らし身体活動を増やすよう、日常生活の中で意識する。 <p>【目安】（健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023より）</p> <ul style="list-style-type: none"> 歩行又はそれと同等以上の強度の身体活動を1日40分以上（約6,000歩以上に相当）。 有酸素運動・筋力トレーニング・バランス運動・柔軟運動など多要素な運動を週3日以上。 筋力トレーニングを週2～3日（多要素な運動に含めてもよい）。
	<p>【関連事業・関連施設】</p> 生活習慣病予防セミナー、健康づくり出前講座、職域における健康づくりの啓発、いばら生き生きクラブ事業、ニューススポーツ用具の貸出、海洋センター、芳井健康増進福祉施設（ASUWA）	<p>【関連事業・関連施設】</p> 生活習慣病予防セミナー、いばら生き生きクラブ事業、ニューススポーツ用具の貸出、介護予防出前講座、ぼっけえ元気体操、通所介護予防事業、海洋センター、芳井健康増進福祉施設（ASUWA）、グランドゴルフ場
休養・こころの健康	<ul style="list-style-type: none"> こころの健康に関心をもつ。 こころの健康に関する相談窓口を知る。 自分にあったストレス対処法やリラクセス法を身につける。 適切な睡眠を含めた、休養をとる。 適度な運動を行い、健康的な食生活を送る。 趣味や生きがい、楽しみをもつ。 ゲートキーパー、いのちの大切さやSOSの出し方、SOSのサインなどについて知る。 自分の「考え」「気持ち」「感情」を話せる人をもつ。 家族や身近な人のこころの変化に気を配り、声掛けをする。 	<ul style="list-style-type: none"> こころの健康に関心をもつ。 こころの健康に関する相談窓口を知る。 自分にあったストレス対処法やリラクセス法を身につける。 適切な睡眠を含めた、休養をとる。 適度な運動を行い、健康的な食生活を送る。 趣味や生きがい、楽しみをもつ。 ゲートキーパー、いのちの大切さやSOSの出し方、SOSのサインなどについて知る。 自分の「考え」「気持ち」「感情」を話せる人をもつ。 家族や身近な人のこころの変化に気を配り、声掛けをする。
	<p>【関連事業】</p> ゲートキーパー養成講座、自殺予防講演会、職域における健康づくりの啓発	<p>【関連事業】</p> ゲートキーパー養成講座、自殺予防講演会

	青壮年期（概ね 20～64 歳）	高齢期（65 歳～）
喫煙・飲酒	<ul style="list-style-type: none"> ・喫煙や飲酒が健康に与える影響について知り、禁煙、受動喫煙防止に取り組む。 ・非喫煙者は受動喫煙を回避できる行動をとり、自分の健康を守る。 ・節度ある適度な飲酒を心がける。 ・休肝日をつくる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・喫煙や飲酒が健康に与える影響について知り、禁煙、受動喫煙防止に取り組む。 ・非喫煙者は受動喫煙を回避できる行動をとり、自分の健康を守る。 ・節度ある適度な飲酒を心がける。 ・休肝日をつくる。
	<p>【関連事業】</p> 生活習慣病予防セミナー、健康づくり出前講座、職域における健康づくりの啓発	<p>【関連事業】</p> 介護予防出前講座
歯と口の健康	<ul style="list-style-type: none"> ・むし歯や歯周病、オーラルフレイルについて正しい知識をもち、自分の歯や口にあったセルフケアを身につける。 ・歯磨きの習慣をつける。 ・歯間清掃補助用具（デンタルフロスなど）を利用する。 ・噛み応えのある食事をとり、よく噛んで食べる。 ・かかりつけ歯科医をもち、定期的に検診を受ける。 	<ul style="list-style-type: none"> ・むし歯や歯周病、オーラルフレイルについて正しい知識をもち、自分の歯や口にあったセルフケアを身につける。 ・歯磨きの習慣をつける。 ・歯間清掃補助用具（デンタルフロスなど）を利用する。 ・噛み応えのある食事をとり、よく噛んで食べる。 ・かかりつけ歯科医をもち、定期的に検診を受ける。
	<p>【関連事業】</p> 歯周疾患検診、生活習慣病予防セミナー、健康づくり出前講座、職域における健康づくりの啓発	<p>【関連事業】</p> 歯周疾患検診、介護予防出前講座

第 6 章 関係者の役割

1 関係者の役割

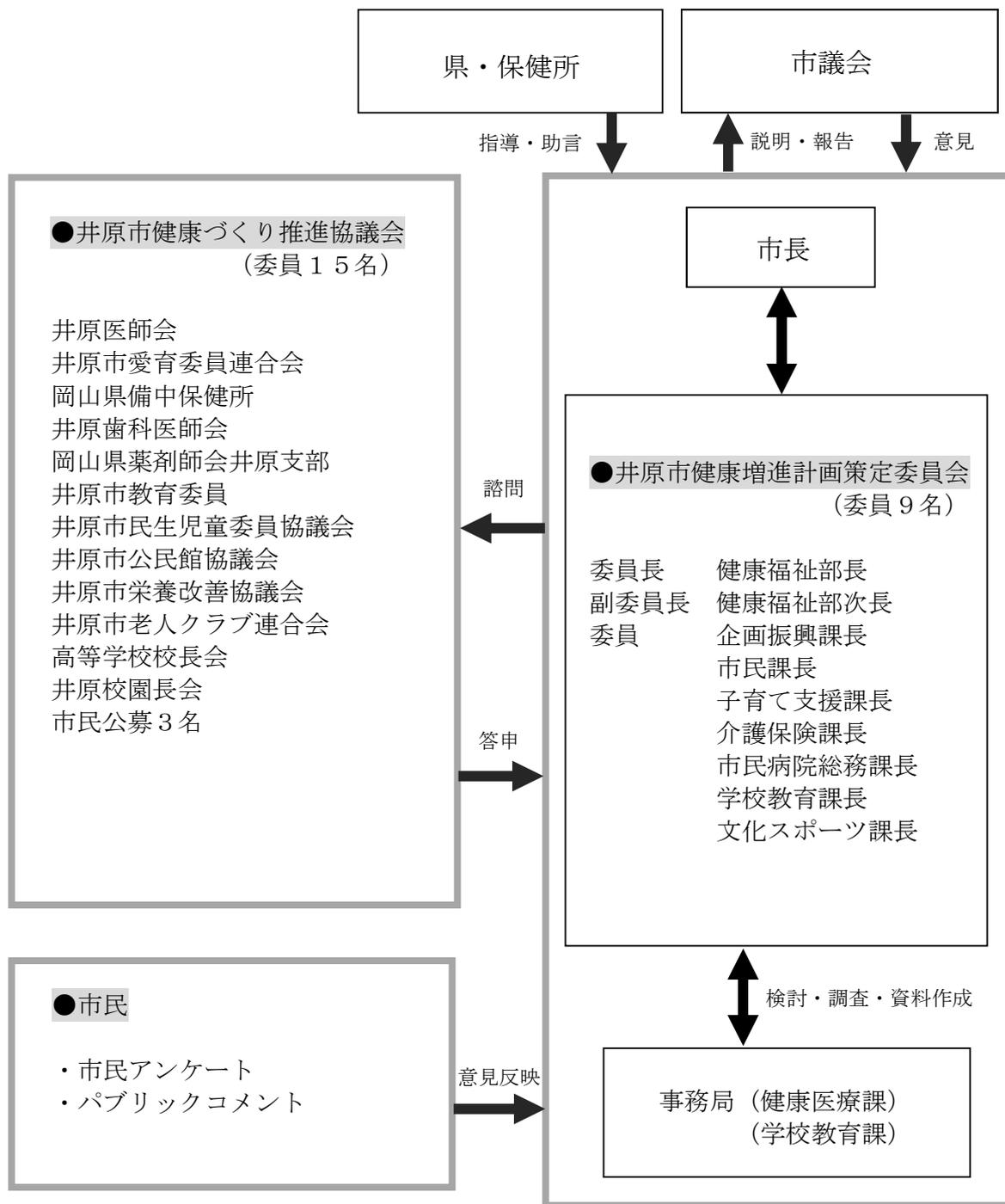
健康づくりの推進は、市民一人ひとりに関わるものであり、地域、学校園、職場、関係団体などが、それぞれ役割を果たすことによって、実現することができます。

市民	<p>健康づくりは、市民一人ひとりが健康に対する意識を高め、自ら健康的な生活を選択し実践できるようになることが基本です。</p> <p>自分自身の健康状態を把握し、日頃の生活習慣を見直し、生活習慣病予防に積極的に取り組むことが必要です。</p> <p>また、自ら地域の人に声をかけ、つながりを深めるとともに、地域活動や社会参加により、人と人がつながる良い地域となるよう努めることが期待されています。</p>
地域	<p>地域は、身近なところで市民を支える重要な基盤です。</p> <p>地域住民がお互いに声をかけあい、つながりを深め、助け合う環境づくりが求められています。</p> <p>また、民生委員・児童委員や愛育委員・栄養委員、老人クラブなどが、地域活動を支えていく役割が期待されています。</p>
学校園	<p>生活習慣の基盤が出来上がる時期にある園児及び児童生徒の健康に関する知識や望ましい生活習慣の習得を促すとともに、心身の健全な発達を図るため、家庭や関係機関と連携した取組を行うことが必要です。</p>
職場・保険者	<p>職場は、就労者が多くの時間を過ごす場であり、健康とも密接な関係にあります。就労者やその家族の健康管理に積極的に取り組むことが必要です。</p> <p>被保険者への健康診査の受診勧奨を確実に行うとともに、受診しやすい健康診査の実施と保健指導実施体制の整備に努める必要があります。</p>
関係機関・関係団体	<p>医師会、歯科医師会、薬剤師会などの専門団体は、それぞれの立場から市民の健康づくりを支援するための取組を行うよう努めることが期待されています。</p>

A decorative L-shaped line consisting of a vertical bar on the left and a horizontal bar extending to the right, both in a dark gray color.

資料編

1 井原市健康増進計画の策定体制



2 井原市健康づくり推進協議会委員名簿

役 職	所 属	氏 名
会 長	井原医師会	小田 健司
副会長	井原市愛育委員連合会	多賀 美幸
委 員	岡山県備中保健所	則安 俊昭
〃	井原歯科医師会	横山 雅之
〃	岡山県薬剤師会井原支部	宮尾 昌典
〃	井原市教育委員	西田 友美
〃	井原市民生児童委員協議会	亀山 良子
〃	井原市公民館協議会	内田 正美
〃	井原市栄養改善協議会	妹尾 曜子
〃	井原市老人クラブ連合会	岡田 捷夫
〃	高等学校校長会	上野 修嗣
〃	井原校園長会	永尾 博之
〃	市民公募	赤塚 佳子
〃	市民公募	田邊 三佐代
〃	市民公募	渡邊 栄子

(令和7年3月31日現在)

3 井原市健康増進計画策定の経過

年月日	項目	備考
令和5年5月26日	「井原市健康増進計画策定委員会設置要綱」の制定	庁内組織
7月18日	令和5年度第1回健康増進計画策定委員会の開催	策定方針、スケジュール、アンケートについて協議
7月26日	令和5年度第1回井原市健康づくり推進協議会の開催	諮問、策定方針、スケジュール、アンケートについて協議
8月～9月	「市民アンケート調査」の実施	20歳以上90歳未満の市民から無作為抽出で1,000人 8月16日～9月15日
9月	「こどもの食事・運動・たばこ・お酒に関するアンケート調査」の実施	小学4～6年生、中学1～3年生、高校1～3年生 2,406人 9月1日～9月29日
令和6年3月11日	令和5年度第2回井原市健康増進計画策定委員会の開催	統計結果、アンケート結果に対する意見聴取
3月21日	令和5年度第2回井原市健康づくり推進協議会の開催	統計結果、アンケート結果に対する意見聴取
7月9日	令和6年度第1回井原市健康増進計画策定委員会の開催	計画骨子案検討
7月25日	令和6年度第1回井原市健康づくり推進協議会の開催	計画骨子案検討
10月22日	令和6年度第2回井原市健康増進計画策定委員会の開催	計画素案検討
11月7日	令和6年度第2回井原市健康づくり推進協議会の開催	計画素案検討
12月2日	12月定例市議会において概要説明	計画素案検討
12月16日	「第3次健康いばら21(素案)」のパブリック・コメント手続の実施	～令和7年1月15日
令和7年1月15日	パブリック・コメント手続の終了	意見数：0件
1月29日	令和6年度第3回井原市健康増進計画策定委員会の開催	素案最終確認
2月20日	令和6年度第3回井原市健康づくり推進協議会の開催	計画案について協議、答申

4 第3次井原市健康増進計画について（諮問）

令和5年7月26日

井原市健康づくり推進協議会

会長 小 田 健 司 殿

井原市長 大 舌 勲

井原市健康増進計画策定について（諮問）

市民の健康づくりを推進するため、第3次井原市健康増進計画を策定するにあたり、井原市健康づくり推進協議会規則第2条の規定により、貴協議会の意見を求めます。

5 第3次井原市健康増進計画について（答申）

令和7年2月20日

井原市長 大 舌 勲 様

井原市健康づくり推進協議会
会 長 小 田 健 司

第3次井原市健康増進計画について（答申）

令和5年7月26日付けで諮問のありました、第3次井原市健康増進計画について、本協議会にて、委員それぞれの見地から慎重に審議を重ね、取りまとめましたので、下記の意見を付して答申します。

記

- 1 本計画は、こどもから高齢者まですべての市民が、住み慣れた地域で、こころ豊かに健康で暮らせるまちの実現という目的の達成のために、健康づくりに関する施策の指針となるものです。
現計画の基本理念であります「いつまでも健康ではつらつと生きるまち」を継承し、最大限尊重した健康づくりの取組を推進してください。
- 2 計画の推進にあたっては、目標達成のため、関係機関との連携を十分に図り、計画の推進に努めてください。

6 健康いばら 2 1 アンケート調査結果

《調査概要》

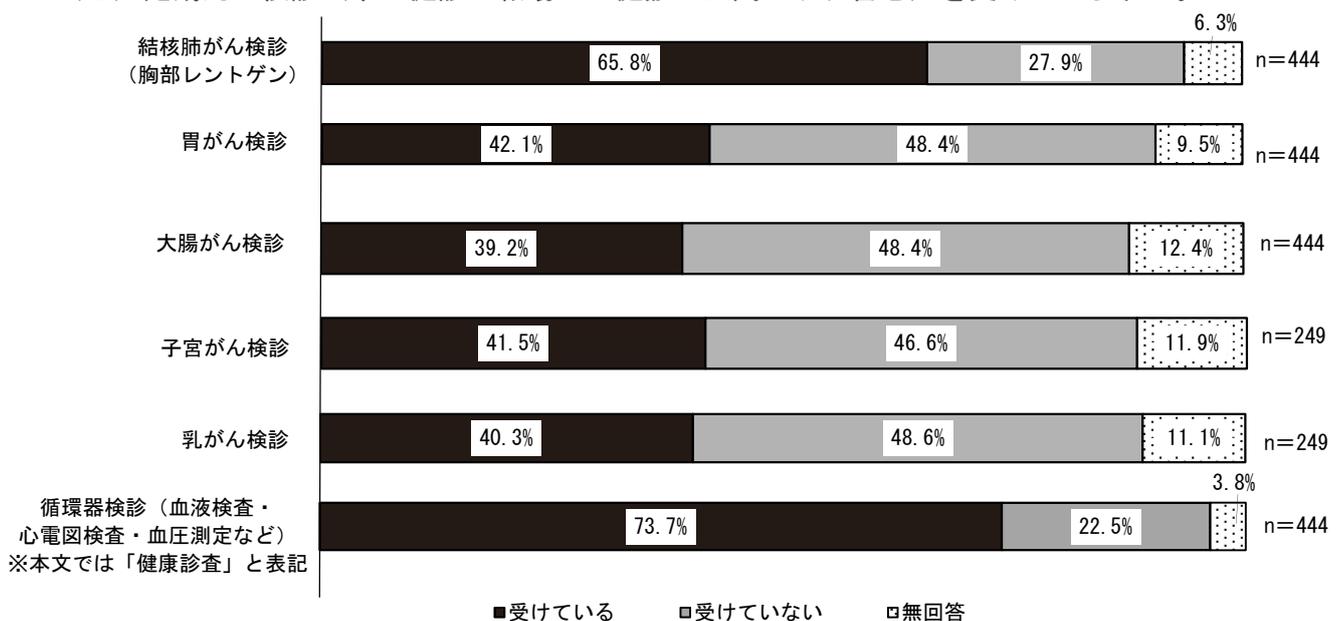
- ①調査対象者 市内在住の 20 歳以上 90 歳未満の男女
- ②調査数 1,000 人
- ③抽出方法 無作為抽出
- ④調査方法 郵送法及び電子申請
- ⑤調査時期 令和 5 年 8 月～9 月
- ⑥回収結果 (回収率) 444 件 (44.4%)

	人数	割合
郵送	383 件	86.3%
電子申請	60 件	13.5%
来所窓口	1 件	0.2%

(1) 基本属性

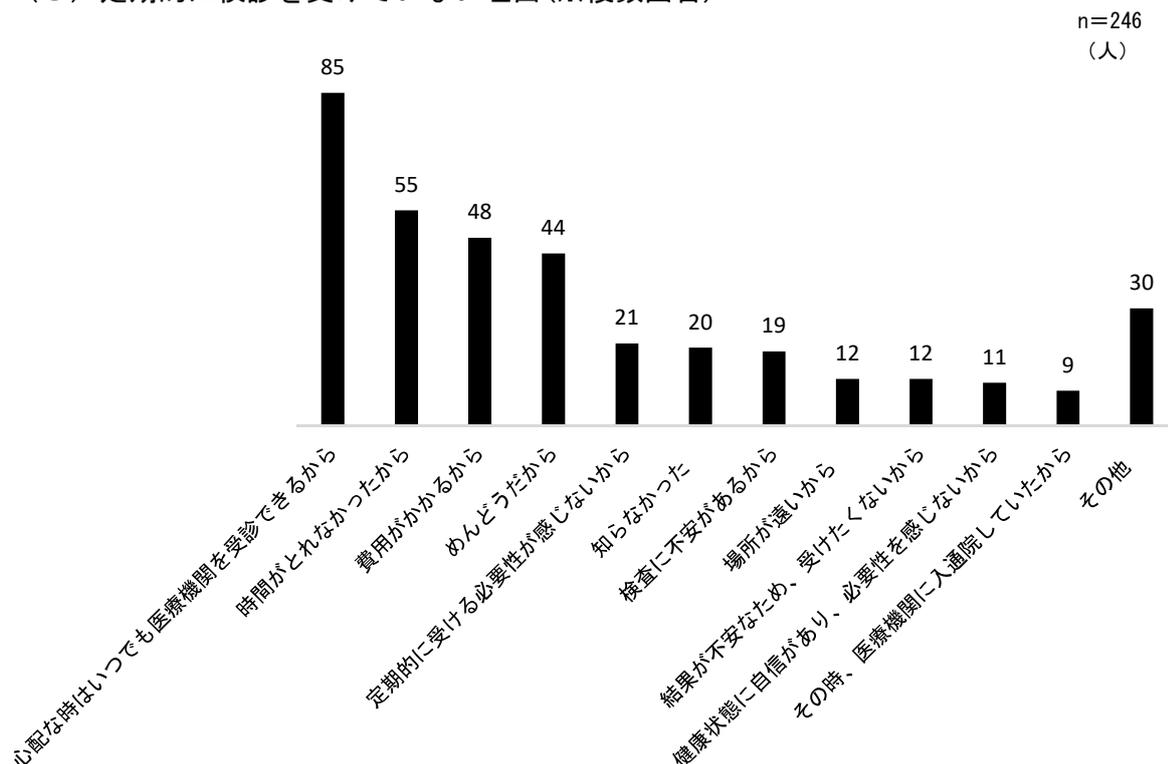
		人数	割合
性別	男性	193	43.5%
	女性	249	56.1%
	未記入	2	0.4%
年齢	20 歳代	18	4.1%
	30 歳代	47	10.6%
	40 歳代	49	11.0%
	50 歳代	55	12.4%
	60 歳代	85	19.1%
	70 歳代	86	19.4%
	80 歳代	102	23.0%
	未記入	2	0.4%

(2) 定期的に検診 (市の健診・職場での健診・人間ドック含む) を受けていますか。

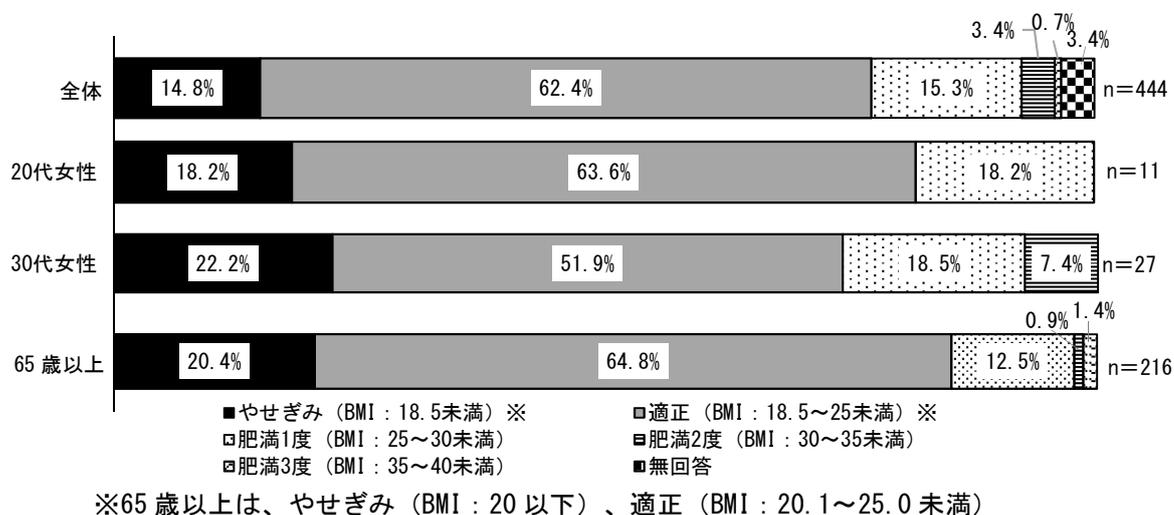


※本文では「健康診査」と表記

(3) 定期的に検診を受けていない理由(※複数回答)

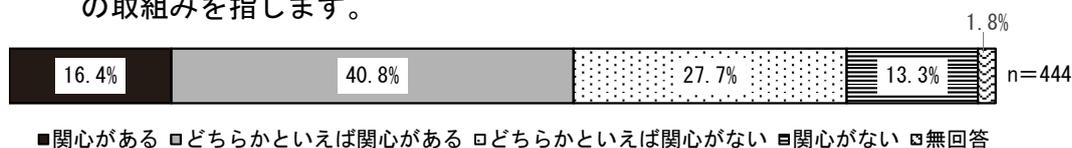


(4) 肥満度 (現在の身長と体重から算出)



(5) 「食育」に関心がありますか。

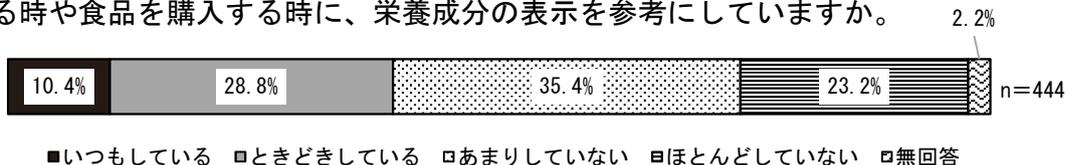
※食育とは…国民一人ひとりが、生涯を通じた健全な食生活の実現、食文化の継承、健康の確保などが図れるよう、自らの食について考える習慣や食に関する様々な知識と食を選択する判断力を楽しく身に付けるための学習などの取組みを指します。



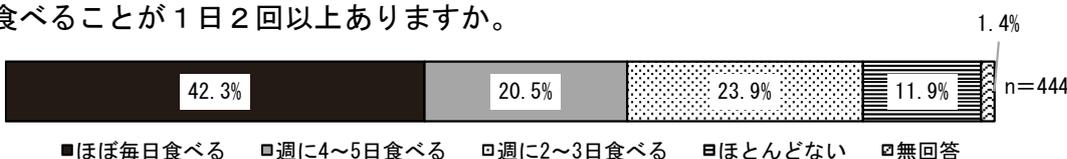
(6) 薄味を心がけていますか。



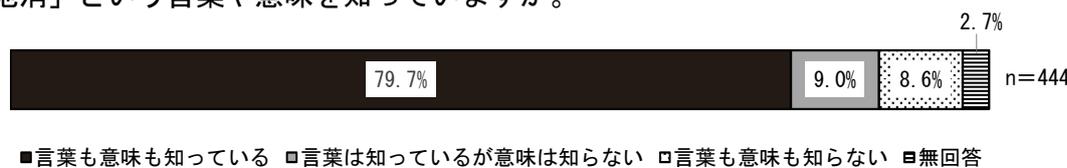
(7) 外食する時や食品を購入する時に、栄養成分の表示を参考にしていますか。



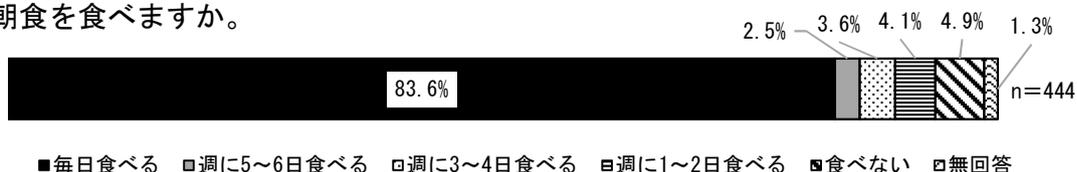
(8) 主食（ごはん、パン、麺など）・主菜（肉・魚・卵・大豆製品などを使ったメインの料理）・副菜（野菜・きのこ・いも・海藻などを使った小鉢・小皿の料理）を3つそろえて食べることが1日2回以上ありますか。



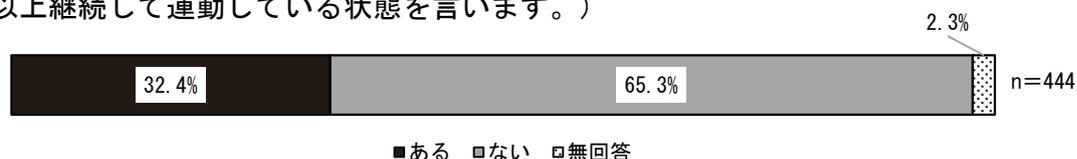
(9) 「地産地消」という言葉や意味を知っていますか。



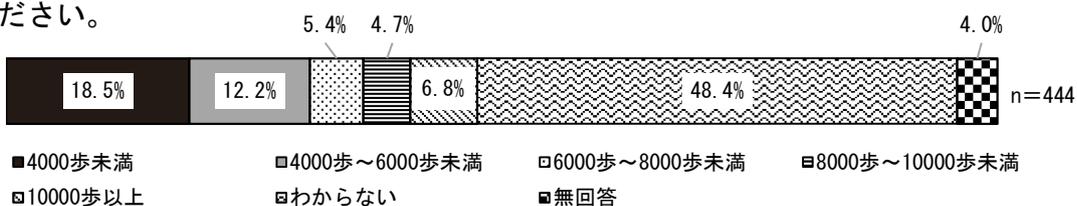
(10) 毎日朝食を食べますか。



(11) 運動習慣がありますか。（運動習慣があるとは、週2回以上、1回30分以上、1年以上継続して運動している状態を言います。）



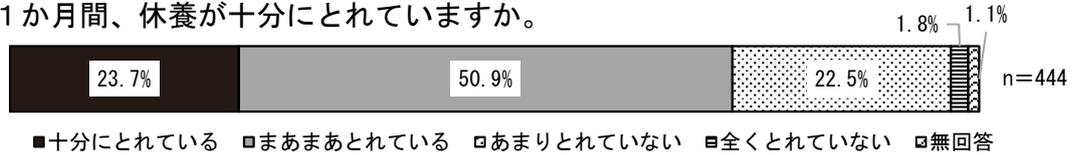
(12) 1日何歩くらい歩いていますか。（歩行時間10分程度で1,000歩です。）
※意識的に行うウォーキングなどだけでなく、日常生活動作も含めた歩数でお答えください。



(13) 意識的に体を動かすように心がけていますか。

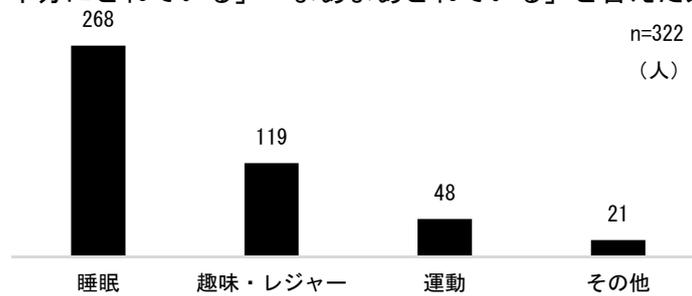


(14) この1か月間、休養が十分にとれていますか。



【休養方法※複数回答】

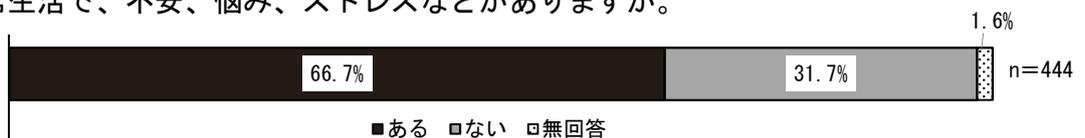
(n=休養が「十分にとれている」「まあまあとれている」と答えた人)



【睡眠での休養】



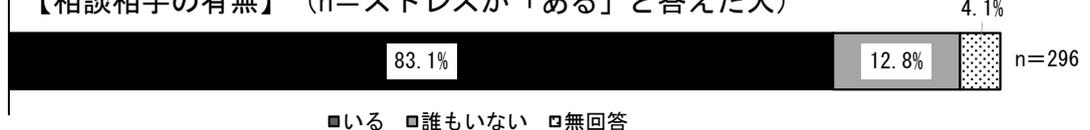
(15) 日常生活で、不安、悩み、ストレスなどがありますか。



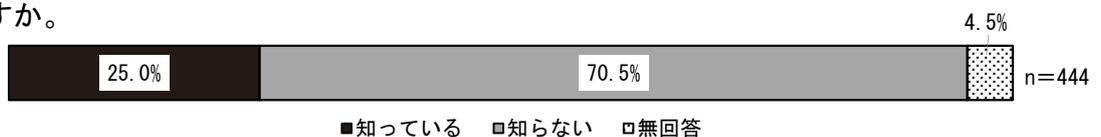
【ストレスの解消の割合】 (n=ストレスが「ある」と答えた人)



【相談相手の有無】 (n=ストレスが「ある」と答えた人)



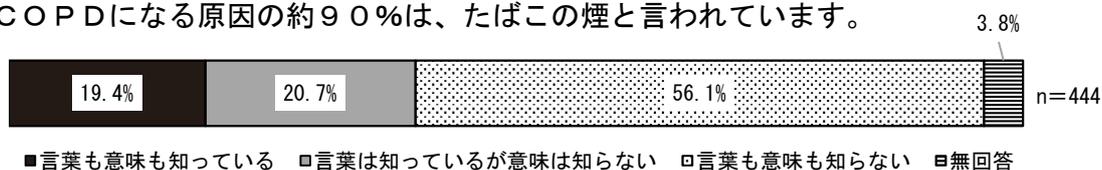
(16) 不眠や不安、ストレスなどにより心や体がしんどい時、相談できる窓口を知っていますか。



(17) 「COPD」(慢性閉塞性肺疾患)という言葉や意味を知っていますか。

※COPD(慢性閉塞性肺疾患)とは・・・喫煙を主な原因とする気道の慢性的な閉塞により肺への空気の流れが悪くなる病気のことで、肺気腫や慢性気管支炎があります。

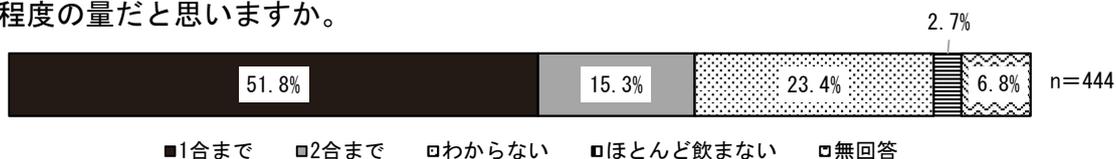
COPDになる原因の約90%は、たばこの煙とされています。



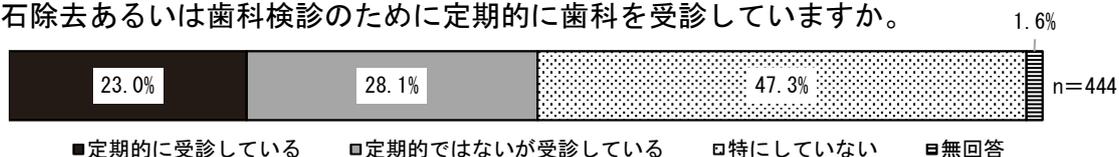
(18) たばこを吸いますか。



(19) 生活習慣病のリスクを考えた時、飲酒の「適量」は清酒に換算して、1日あたりの程度の量だと思いませんか。



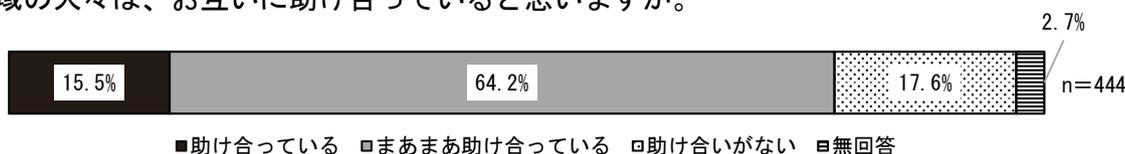
(20) 歯石除去あるいは歯科検診のために定期的に歯科を受診していますか。



(21) 50歳以上の方のよく噛んで食べることができる人の割合



(22) 地域の人々は、お互いに助け合っていると思いませんか。



(23) 地域では、問題が生じた場合、人々は力を合わせて解決しようとするか。



7 こどもの食事・運動・たばこ・お酒に関するアンケート調査結果

《調査概要》

①調査対象者 市内全小学校4～6年生・中学校1～3年生・高等学校1～3年生

②調査数 小学生：13校、814人

中学生：5校、859人

高校生：3校、733人 計：2,406人

③調査方法 学校へ依頼

④調査時期 令和5年9月

⑤回収結果（回収率）小学生：13校、798人（回収率：98%）

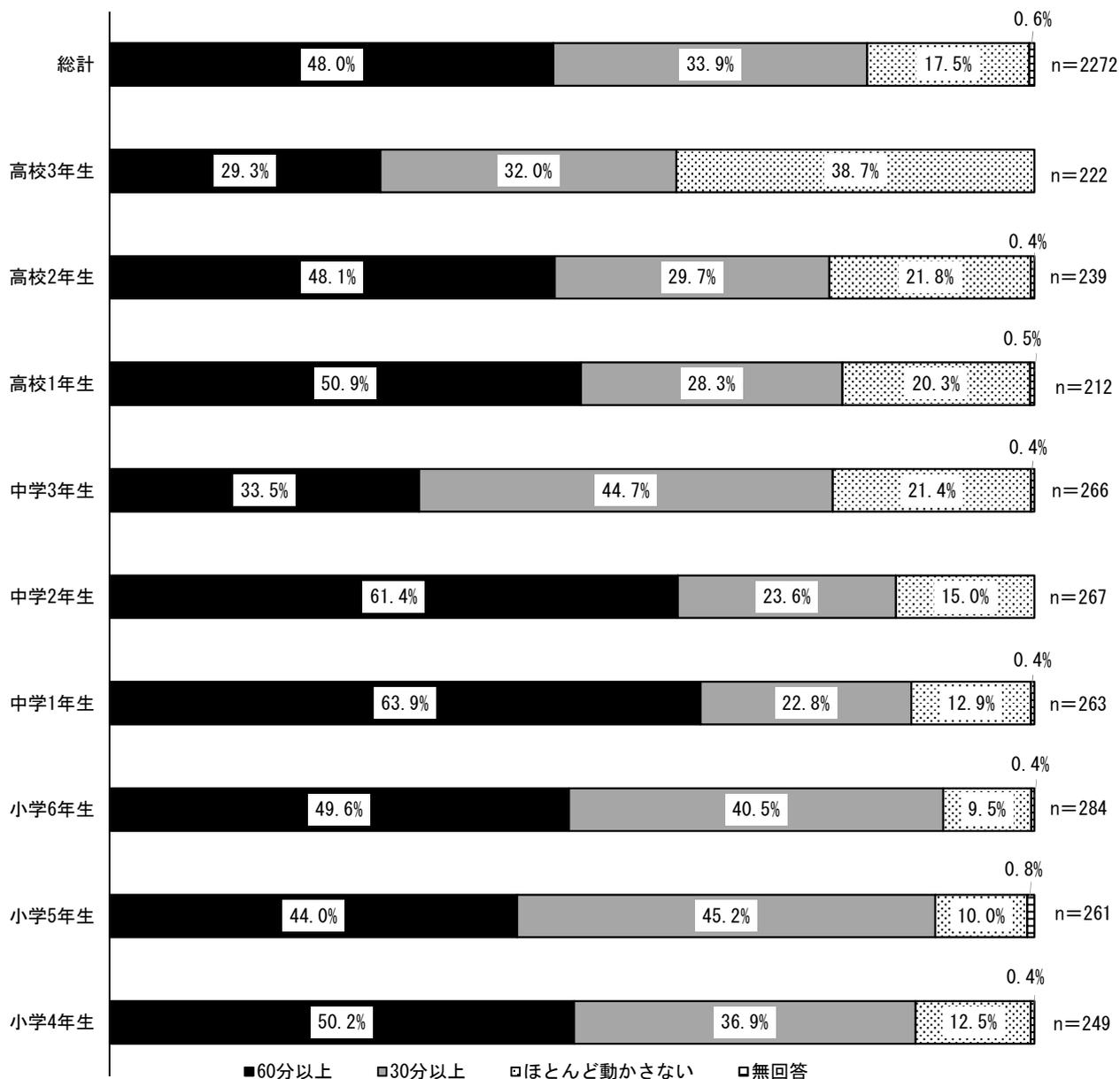
中学生：5校、796人（回収率：93%）

高校生：3校、678人（回収率：93%） 計：2,272人

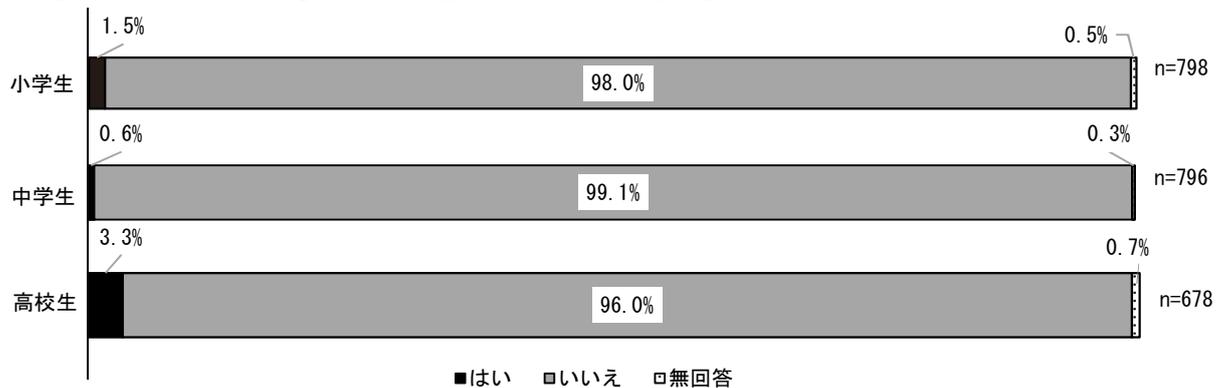
（1）朝ごはんは食べていますか。



(2) 質問5 学校の授業以外で一日にどれくらい運動をしますか。
 ※徒歩通学、遊び、スポーツ、部活動等を含む

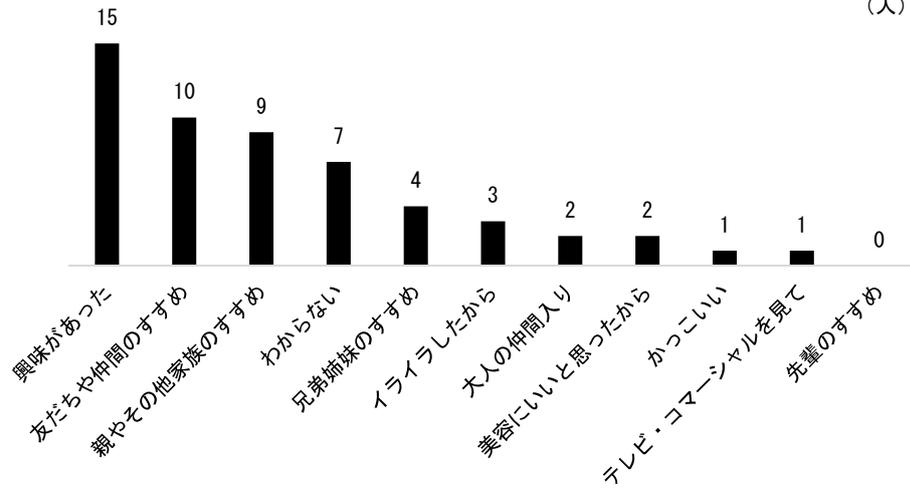


(3) 今までに一回だけでも、たばこを吸ったことがありますか。

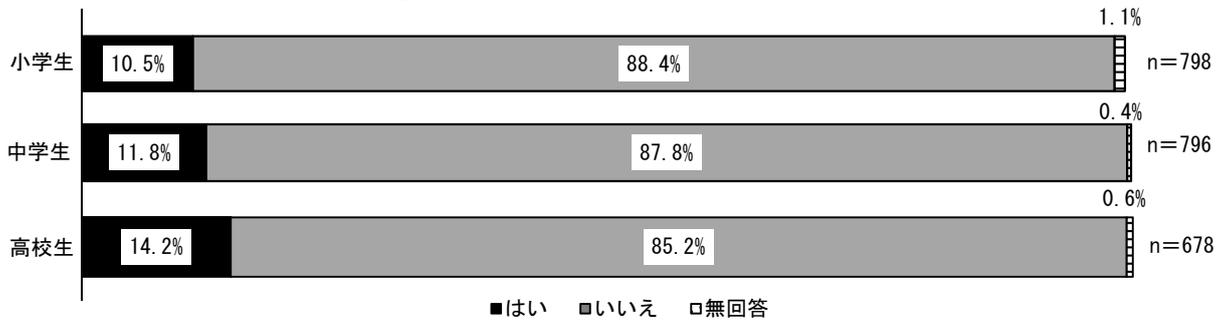


【初めてたばこを吸ったきっかけ※複数回答】
 (n=たばこを吸ったことが「ある」と答えた人)

n=30
 (人)

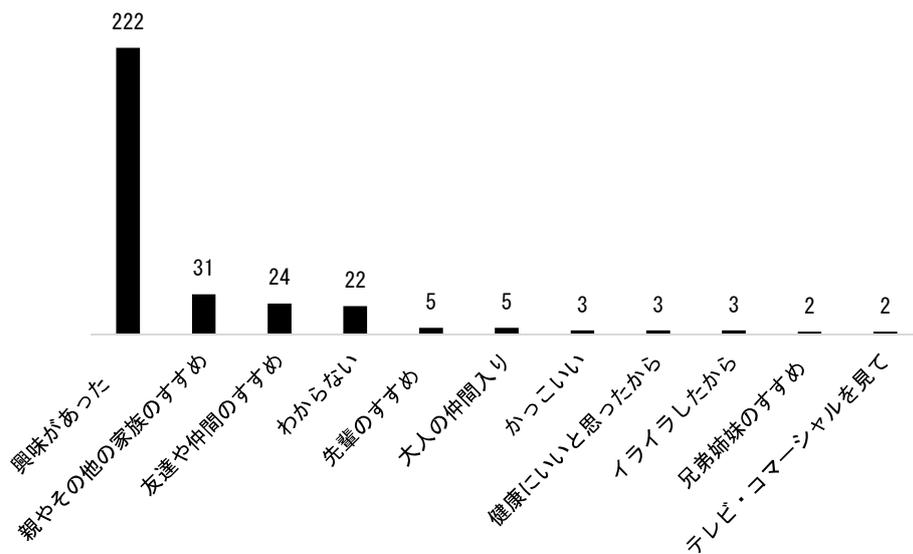


(4) 今までに一回だけでも、お酒を飲んだことがありますか。



【初めてお酒を飲んだきっかけ※複数回答】
 (n=お酒を飲んだことが「ある」と答えた人)

n=257
 (人)



発行年月 令和7年3月
発行 井原市健康福祉部 健康医療課

〒715-0021 井原市上出部町 658-2
Tel 0866-62-8224
Fax 0866-62-8249
URL : <https://www.city.ibara.okayama.jp>
