

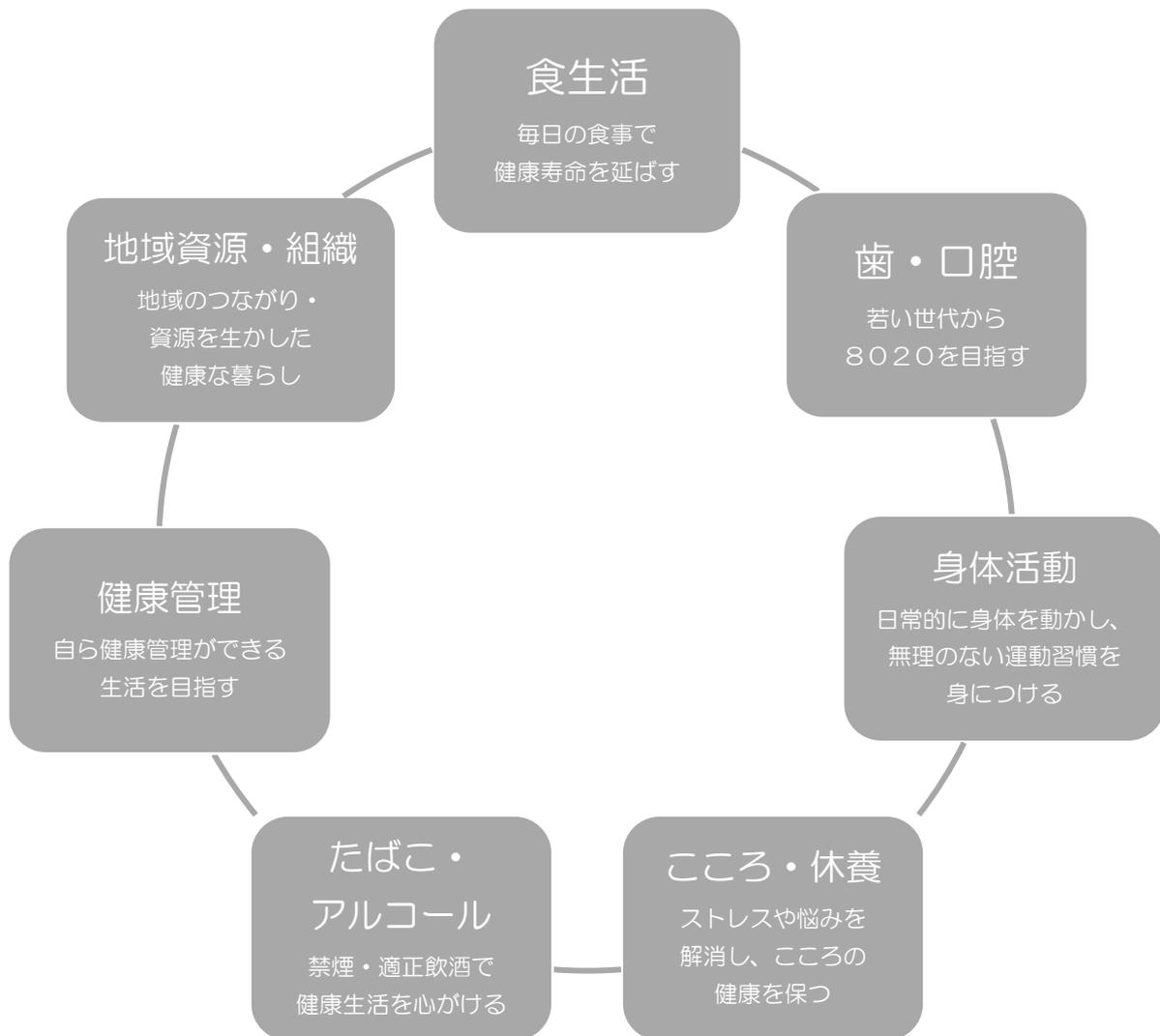
第3章 健康増進計画

3 健康増進計画の構成

領域の区分

市民一人ひとりの健康づくりを総合的にすすめていく計画であることから、健康づくりの分野ごとに7つの分野で計画を示します。

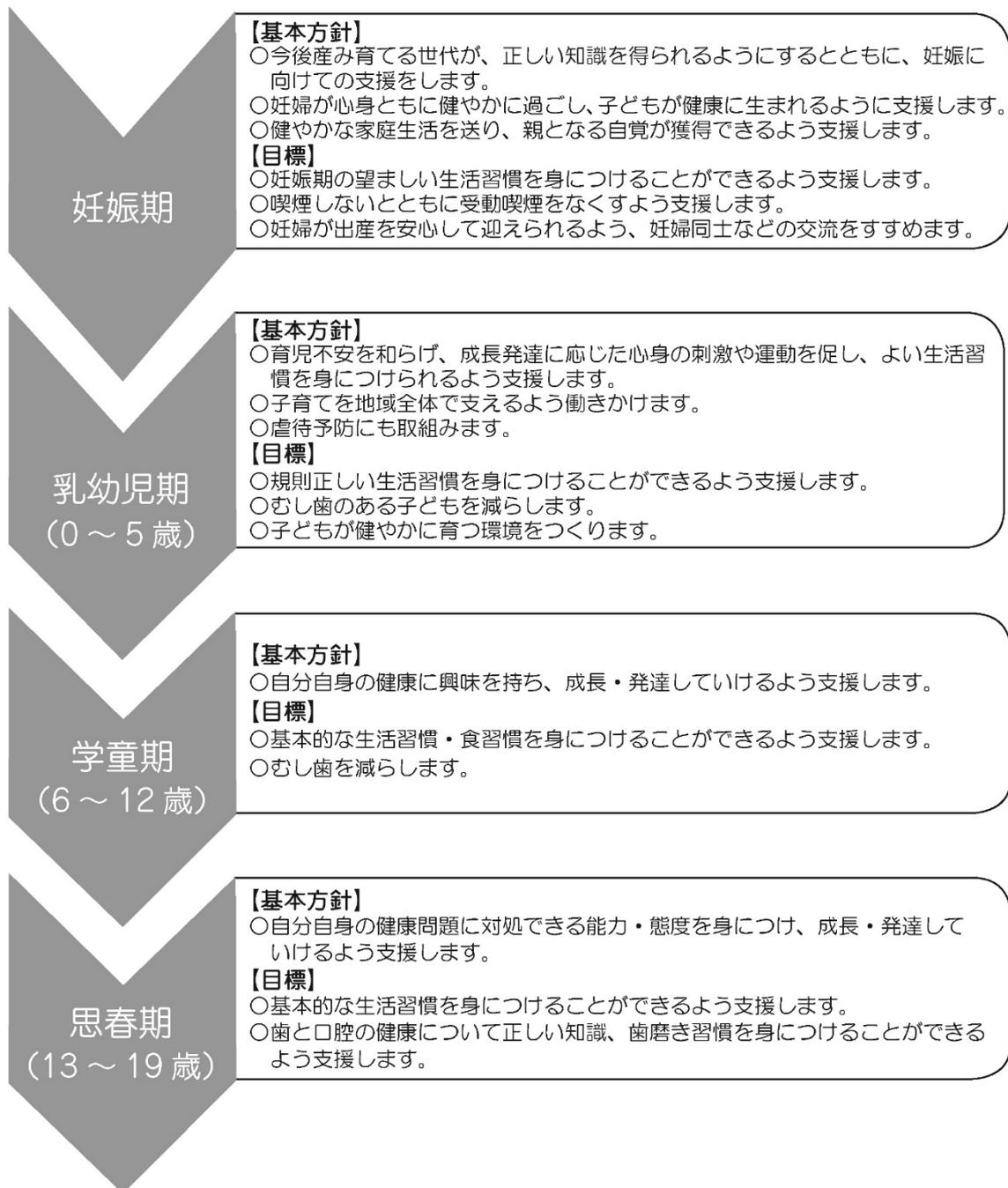
- | | | | |
|-------------|--------|-----------|----------|
| 1 食生活 | 2 歯・口腔 | 3 身体活動 | 4 心ころ・休養 |
| 5 たばこ・アルコール | 6 健康管理 | 7 地域資源・組織 | |



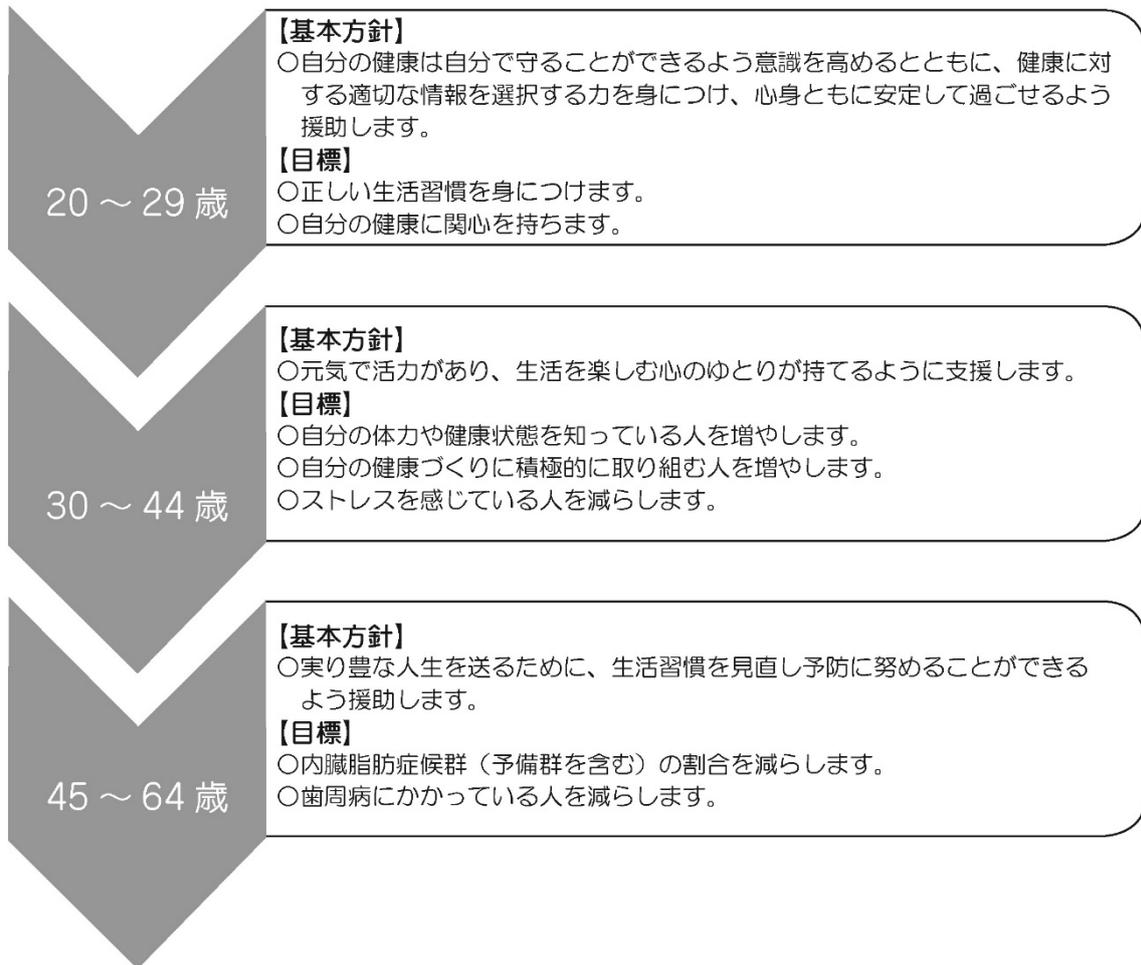
ライフステージの区分

世代ごとに特徴、共通する課題や取り組みがあるため、ライフステージ毎の方針を示します。領域別計画の中に組み込んでいきます。

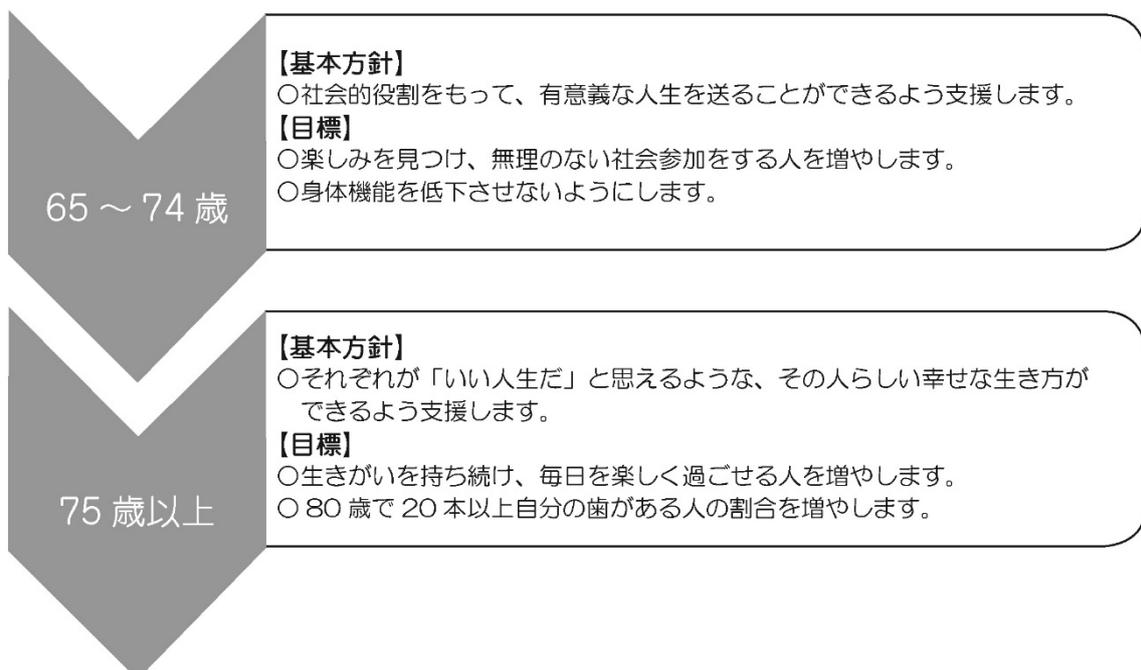
次世代の健康づくり



働く世代の健康づくり



高齢期の健康づくり



3-1 食生活

【目指す姿】

毎日の食事で健康寿命を延ばす

本市は、温暖な気候と地域性に恵まれ、旬の食べ物や地域特産物を組み合わせ、調理して、おいしく食べることで、バランスのとれた食事をとることを目指してきました。

しかしながら、特定健診の結果から肥満、高血圧症、糖尿病等の有症者数は県平均と比べ高い状況にあります。これらの疾病は、食生活を見直すことで、発症や重症化を予防することが可能です。

基本的な生活習慣が確立される幼児期から、家族ぐるみで望ましい食習慣を身につけていくことが大切です。また、高齢化に伴い、高齢者の低栄養予防対策も重要になります。

世帯構成や生活状況、個人の生活様式が多様化しているため、各々が元気でおいしく食事ができるような環境づくりが重要になります。特に若い世代や高齢者がおいしく、栄養のバランスよく食べることができる取り組みが求められています。

【課題と方針】

●ライフステージを通じた望ましい食生活の推進

高校生から50歳代まで他の年齢に比べ、朝食を欠食している人が多い傾向にあります。

〈図表 3-1-1〉

また、魚類、緑黄色野菜、主食は20歳代から40歳代で、他の年齢に比べ、摂取頻度が少ない人が多い傾向にあります。〈図表 3-1-2〉〈図表 3-1-3〉〈図表 3-1-4〉

比較的塩分を多く含むウィンナーやハムなどの加工肉やふりかけなどの食品は、容易に摂取できるため各年代で、好んで食べる人が多く、漬物類は高齢者に好んで食べる人が多いことがわかりました。〈図表 3-1-7〉

これらのことより、ライフステージを通して栄養バランスのとれた食事をすることや朝食を毎日食べること、塩分を摂りすぎないようにすることなど、望ましい食生活を実践できるように健康寿命の延伸の大切さと合わせて普及啓発していくことが重要となります。

特に、高校生から40歳代はこれから家庭を持ち、子育てをする。または、既に子育てをし、家族の食事作りしている世代です。毎日の生活の中でできる調理方法の工夫などの情報提供をしていきます。

●望ましい食生活を実践できる食環境の整備の推進

核家族化、世帯人数の減少、就労構造の変化などから、個食が増加傾向にあります。少数ですが朝食・夕食を一人で食べる子もみられます。

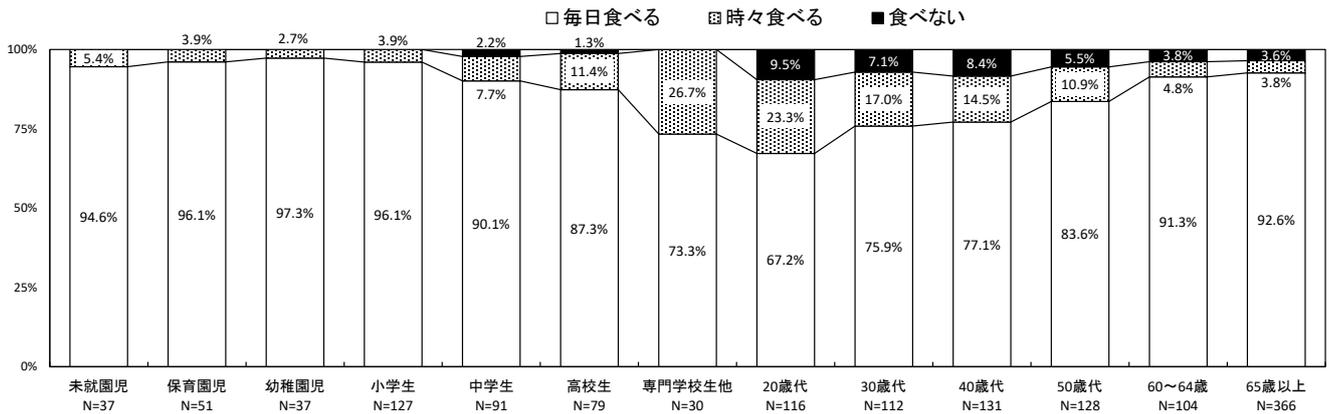
また、「冷凍食品・レトルト食品」や「スーパーの惣菜」「コンビニエンスストアの軽食」などの

調理の必要がなく簡単に食べられるものを、若い世代だけでなく高齢者の利用の割合が高いことがわかりました。〈図表 3-1-5〉〈図表 3-1-6〉

このような結果を踏まえ、家族と一緒に食事を食べる機会を増やすことや幼児から高齢者まで、地域や共通の目的を持った仲間との集まりで、一緒に食事をする機会を増やすよう普及啓発をしていきます。また、自分の好きなものだけに偏らないように、料理の選び方やひと工夫した食べ方の情報提供を推進します。

●図表 3-1-1 年齢及び属性別の朝食の摂取状況

朝食を毎日食べない人は、中学生から増加し、50 歳代くらいまでに多くみられます。

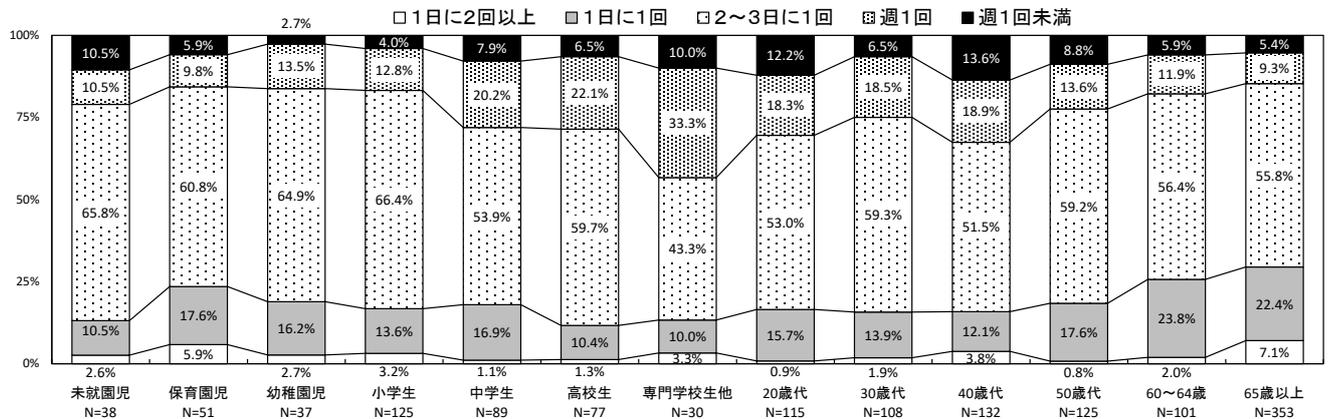


出典：平成 28 年度 伊豆の国市健康づくり市民アンケート調査

注：専門学校生他：16～19 歳までの大学等、短大、専門学校、就業、アルバイト、その他の計（以下専門学校生他とする）

●図表 3-1-2 魚類の摂取頻度

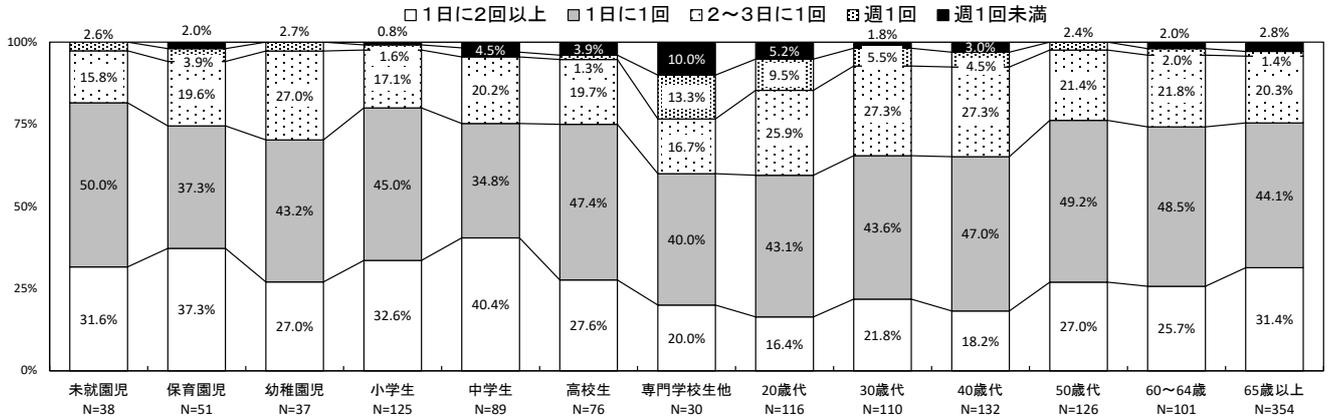
魚類を1日1回以上摂取する人は全年代で少なく、中学生から50歳代までは週1回未満という人が約10%前後となっています。



出典：平成 28 年度 伊豆の国市健康づくり市民アンケート調査

●図表 3-1-3 緑黄色野菜の摂取頻度

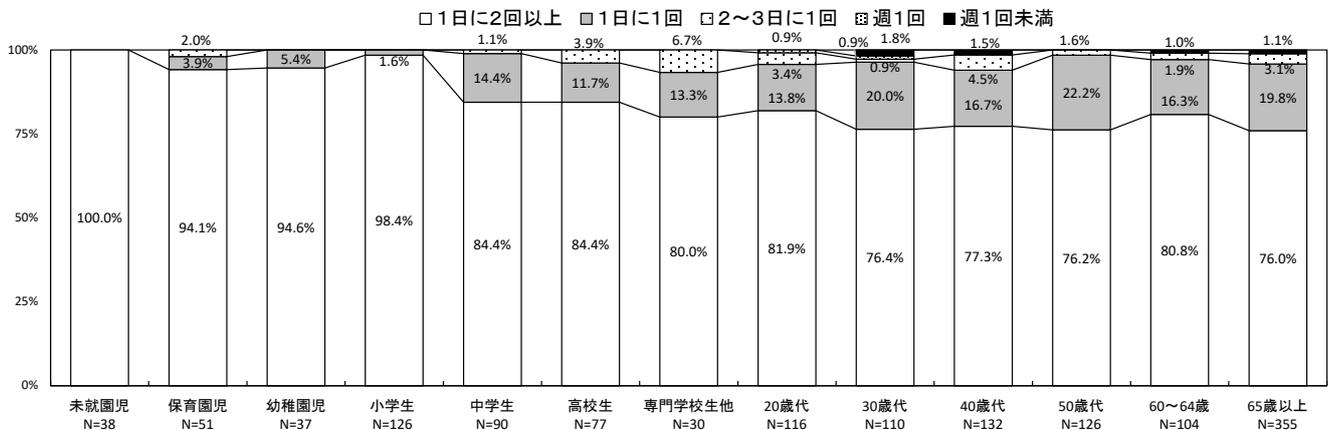
緑黄色野菜を1日2回以上食べる人は未就園児から中学生までが多く、保育園児や小学生から40歳代と60歳以上では、週1回未満の摂取頻度の人がありました。



出典：平成 28 年度 伊豆の国市健康づくり市民アンケート調査

●図表 3-1-4 主食の摂取頻度

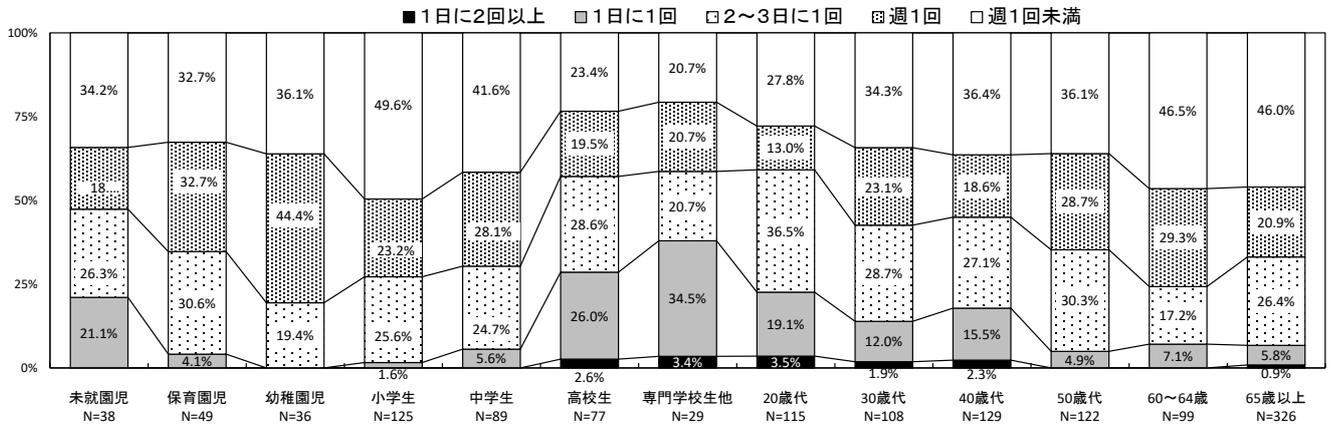
ご飯やパンなどの主食は、ほとんどの年代の人が1日2回以上食べていますが、2~3日に1回・週1回未満の人は高校生から40歳以上にみられます。



出典：平成 28 年度 伊豆の国市健康づくり市民アンケート調査

●図表 3-1-5 冷凍食品・レトルト食品の摂取頻度

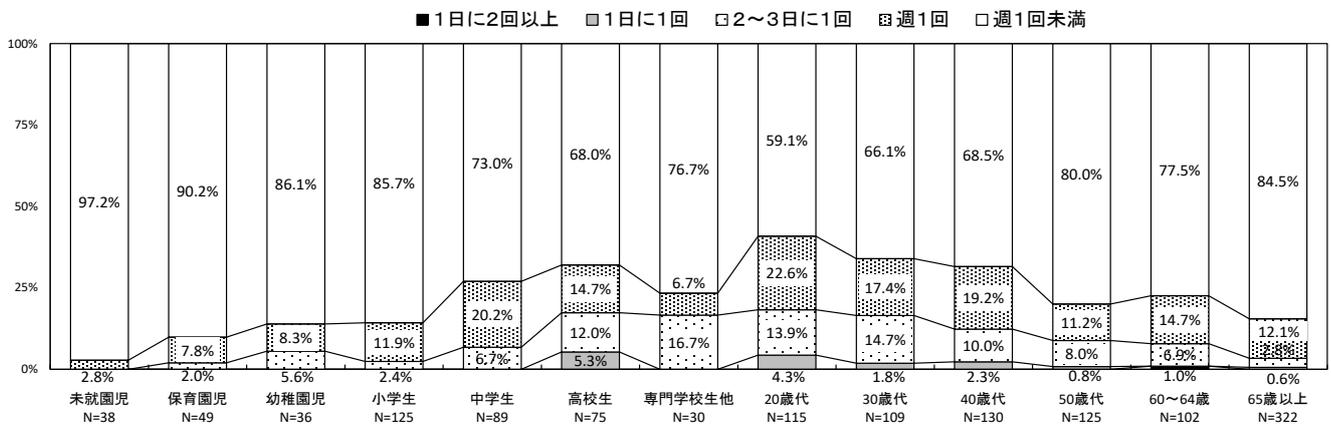
週1回未満の利用の人は小学生、中学生、60歳以上で40%以上となっています。一日1回以上利用する人は未就園児と高校生から20歳代で20%以上となっています。



出典：平成 28 年度 伊豆の国市健康づくり市民アンケート調査

●図表 3-1-6 カップラーメン等インスタント食品の摂取頻度

週1回未満という人が大半を占めています。一方、一日1回インスタント食品を摂取する人は、高校生、20歳代で5%程でした。



出典：平成 28 年度 伊豆の国市健康づくり市民アンケート調査

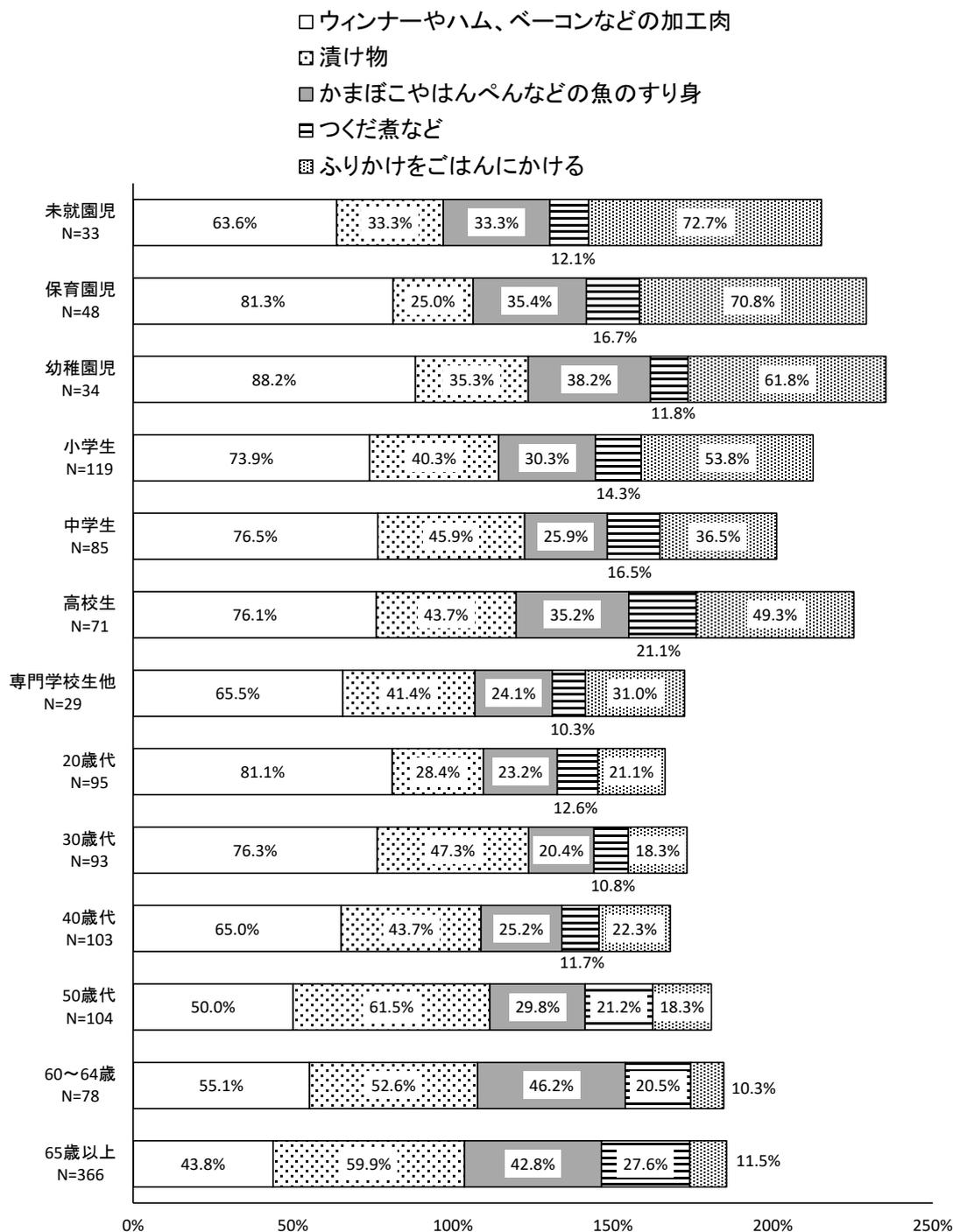
●図表 3-1-7 塩分の多い食品を好んで食べる人の割合

ウィンナーやハム、ベーコンなどの加工肉を好んで食べる人は、未就園児から 40 歳代までに多くみられます。

ふりかけをごはんに好んでかけて食べる人は、未就園児から高校生までが多くみられました。

かまぼこやはんぺんなどの魚のすり身を好んで食べる人は、60 歳以上の人で 40%を超えています。

漬け物は、保育園児、20 歳代を除いた年代で 30%以上の人が好んで食べています。



出典：平成 28 年度 伊豆の国市健康づくり市民アンケート調査

【取組み】

(1) 健康づくり課の取組み

アクション（新規・拡充事業：●、継続事業：○、重点事業：◎）

施策	取組み内容（アクション）	妊娠・乳幼児期	学童・思春期	働く世代	高齢期
授乳期、乳幼児期食生活相談	発育発達に合わせて、授乳、離乳食、幼児食について、教室や相談を実施し、継続的に支援します。また、保護者の食生活についても支援します。	●		●	
食品情報提供事業	食品の安全性についての情報提供を実施します。	○	○	○	○
食育普及啓発事業	健康をテーマとした仲間づくりについては、身近で楽しみのあるテーマが望まれていることから、地域の食文化や地場産物を利用し、食を通じた健康づくりを楽しむ仲間づくりを促進します。	○	○	○	○
	年齢に応じた食生活について、多くの市民が関心を持つことのできるテーマで健康教室や講演会を開催し、食を通じた健康づくりへの関心を高めます。	●	●	●	●
幼稚園、保育園、小・中学生食生活普及啓発事業	幼稚園、保育園、小・中学生へのバランスのとれた食事や朝食を欠食しないことなどを啓発するなど、食育を進めていきます。	○	○	○	
大人の食育推進事業	バランスのとれた食事や朝食を欠食しないことなどの健康教育を充実し、大人世代への望ましい食生活の実践を進めます。	○		○	○
	企業や地域を対象として食に関する健康教育を充実し、市民参加を促進します。	○		○	○
食育推進組織育成事業	市民に望ましい食生活の普及啓発を推進していく組織の育成を進めていきます。	○		○	○
	他の健康づくりに関する組織や関係機関と協力して、食を通じた地域力の向上に努めます。	○	○	○	○
	市民にバランスのよい食生活の普及と実践に努めます。	○	○	○	○
健康マイレージ事業	健康づくりへの積極的な参加を増やすため、食生活の改善や食育ボランティア活動、教室・講演等への参加などを健康ポイントとして還元します。	◎	◎	◎	◎
健康企業協賛事業	健康づくりに積極的な企業・商店との共同により、食育推進に関する取組みを効果的に進めます。	○	○	○	○

2) 市民の取組み

取組み内容（アクション）	妊娠・乳幼児期	学童・思春期	働く世代	高齢期
楽しく食卓を囲む機会を持つよう努めます。	○	○	○	○
大人は、子どものおやつの内容や食べる時間に配慮します。	○	○	○	○
好き嫌いを減らすようにします。	○	○	○	○
栄養のバランスに配慮した食事ができるよう努めます。	○	○	○	○
朝食を欠かさず食べるようにします。	○	○	○	○
望ましい食生活に関して理解を深めます。	○	○	○	○
地元産などの新鮮で安全な食材を使って食事をつくるよう努めます。	○	○	○	○
自分の食生活を見直し、望ましい食習慣を身につけます。	○	○	○	○
地域での会食や、望ましい食習慣について考える場をつくるよう努めます。	○	○	○	○
地域で同世代または異世代で、行事食や地域に伝わる料理づくりをしながら交流する機会を作るよう努めます。	○	○	○	○

(3) 関係機関の取組み

取組み内容（アクション）	妊娠・乳幼児期	学童・思春期	働く世代	高齢期
望ましい食生活についての意識啓発に努めます。	○	○	○	○
市民の健康を考えて、栄養バランスに配慮した食事の提供に努めます。（企業、ボランティア団体等）	○	○	○	○
関係団体における食育を通じて、食への理解を深め、市民の食生活の向上を図り、地域で食育の推進に努めます。	○	○	○	○
食育に関する様々な事業を推進し、若い世代の人たちも含め参加を促進します。	○	○	○	○
仲間同士で楽しく食事をするよう、組織として取り組んでいきます。	○	○	○	○

【指標】

指標	現状	評価	目標 平成 38 年度	出典
朝食を毎日食べる子ども (3歳)	93.4%	D	増加	H27 年度3歳児健診問診 結果
朝食を毎日食べる子ども (小学生)	94.6%	C	増加	H28 年度伊豆の国市 健康アンケート調査
毎日朝食を食べる人 (16～19 歳)	81.1%	B	増加	
毎日朝食を食べる人 (20～29 歳)	67.2%	C	増加	
栄養バランスに気をつけている 人(30～39 歳)	34.5%	D	増加	
栄養バランスに気をつけている 人(50～59 歳)	35.7%	D	増加	
1日に1回以上魚類を食べる人 (20～29 歳)	16.4%	A	増加	
1日に2回以上緑黄色野菜を 食べる人(20～29 歳)	14.7%	D	増加	
主食・主菜・副菜の組み合わせ た食事が、1日2回以上の日が ほぼ毎日 (20～29 歳)【新規】	25.9%	—	増加	
(30～39 歳)【新規】	35.7%	—	増加	
(50～59 歳)【新規】	48.8%	—	増加	

【評価水準】 A：目標水準を達成している B：目標の5割程度を達成している
C：目標に向かって改善がみられる D：目標に向かって悪くなっている

3-2 歯・口腔

【目指す姿】

はちまるにいまる 若い世代から 8020を目指す

「歯」は、食べ物を咀嚼し味わうことや会話を楽しむことなど、健やかで豊かな生活を送るうえで大きな役割を果たしており、歯を失うことは生活の質の低下を招きます。また、よく噛まずに食事をすることは、歯並びや噛み合わせに影響を及ぼすとともに、むし歯や歯周病にかかりやすい状況をつくります。このようなことから、近年、歯と口腔の健康が身体全体の健康と関わりを持っていることがわかってきています。

歯と口腔の健康には生活習慣が大きく影響しています。このため、乳幼児期から高齢期までの年齢に応じた歯と口腔の健康づくりを進め、若い世代から、80歳で20本の歯のある状態を目指した“^{はちまるにいまる}8020運動”の推進を図ります。

【課題と方針】

●ライフステージに応じた歯科口腔保健の推進

乳幼児期のむし歯予防や高齢期の歯と口腔の健康づくり等、口腔機能の発達支援から機能の低下防止まで、生涯を通じた切れ目のない歯科口腔保健に関する取組みを進めます。

アンケート結果によると、若い世代から中年期の人では定期的に歯科健診を受けている割合が低い傾向にあります。〈図表 3-2-1〉

子どもから高齢者までの幅広い年代層において、歯科健診の受診率の向上、歯間清掃器具の使用の普及、歯と口腔の健康づくりと生活習慣病の関連など、歯と口腔の健康づくりの意識を高め、実践に結びつけていく支援を行っていきます。

●むし歯予防と歯周病予防

本市では、県下でも早い時期に乳幼児からフッ素を用いた「むし歯予防」や「歯科教育」を実施してきたため、小中学生の「むし歯罹患率」や「一人当たりのむし歯数」は県平均を下回っており、小学校5年生以上で特に少なくなっています。〈図表 3-2-2〉〈図表 3-2-3〉

歯周病検診の結果から、約55%の人が歯肉（軽度＋重度）の治療が必要となっています。

〈図表 3-2-4〉

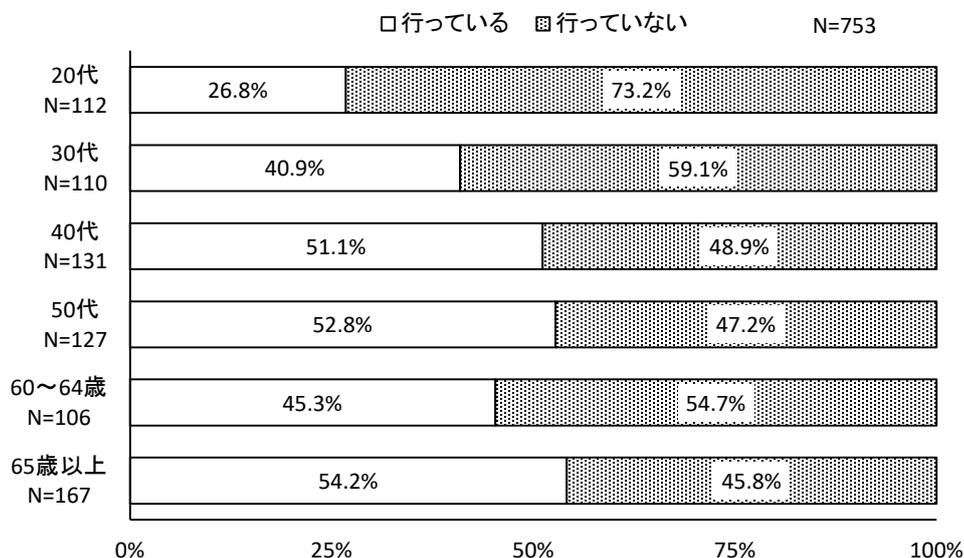
このような実状を踏まえて、現在の取組みを充実させ、歯や歯肉の健康維持のため、子どもの頃から正しい歯みがきの仕方を身につけるよう歯と口腔の健康づくりを推進していきます。

●歯科口腔保健を推進するための環境整備

市民・関係機関・団体との連携を強化し、歯と口腔の健康づくりの普及啓発を推進していきます。

●図表 3-2-1 年齢階層別の歯科健診受診状況

年1回以上歯科健診を受診する人の割合は、20歳代は26.8%ですが、30歳以上では40～54%となっています



出典：平成28年度 伊豆の国市健康づくり市民アンケート調査

●図表 3-2-2 小中学校のむし歯患率

		(%)								
		小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3
平成17年度	伊豆の国市	2.8	6.1	10.2	18.3	21.3	28.2	29.1	38.7	40.2
	県内順位	16	25	11	23	4	3	1	1	1
	静岡県	4.2	11.3	18.7	27.7	35.7	42.2	48.9	55.8	60.1
平成21年度	伊豆の国市	2.3	9.1	10.4	20.9	16.8	22.7	23.8	26.4	31.9
	県内順位	36	2	6	4	3	3	1	1	1
	静岡県	3.1	8.0	13.3	19.9	25.9	32.2	39.0	45.9	51.4
平成22年度	伊豆の国市	3.9	4.3	12.0	12.9	17.7	14.7	12.6	20.2	30.6
	静岡県	3.3	7.5	12.2	18.2	24.5	29.6	37.1	42.8	48.8
平成23年度	伊豆の国市	3.0	6.3	7.3	11.1	16.6	21.4	19.0	26.2	30.0
	静岡県	3.2	7.7	11.9	17.8	22.5	28.7	35.2	41.1	46.0
平成24年度	伊豆の国市	1.9	2.9	6.7	6.8	13.2	13.3	26.1	21.8	25.3
	静岡県	2.7	6.7	12.0	16.3	21.4	26.7	32.7	38.1	43.4
平成25年度	伊豆の国市									
	静岡県									
平成26年度	伊豆の国市	2.8	3.7	6.0	9.2	9.4	12.5	21.8	18.6	33.7
	静岡県	2.4	5.5	9.1	14.8	20.0	22.9	29.6	34.0	39.1

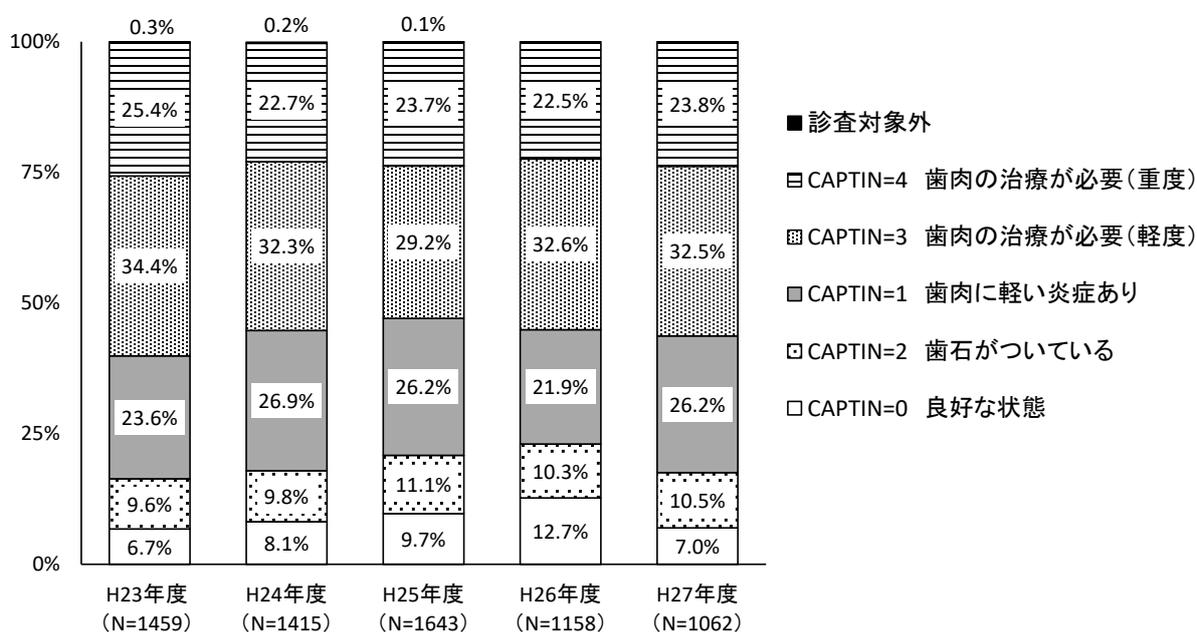
出典：静岡県学校歯科健康診断結果
※H25年度はデータなし

●図表 3-2-3 小中学校の一人平均むし歯数(県内順位)

		小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3
平成17年度	伊豆の国市	0.03	0.09	0.20	0.30	0.50	0.60	0.70	1.00	1.30
	県内順位	34	20	5	3	5	4	1	1	1
	静岡県	0.07	0.20	0.40	0.60	0.80	1.10	1.50	1.90	2.30
平成21年度	伊豆の国市	0.04	0.15	0.20	0.35	0.29	0.43	0.59	0.63	0.75
	県内順位	19	24	13	15	2	2	1	1	1
	静岡県	0.05	0.14	0.25	0.39	0.55	0.76	1.06	1.41	1.77
平成22年度	伊豆の国市	0.05	0.06	0.20	0.20	0.31	0.31	0.41	0.69	0.85
	静岡県	0.05	0.13	0.22	0.35	0.51	0.69	0.99	1.29	1.63
平成23年度	伊豆の国市	0.04	0.09	0.15	0.24	0.30	0.46	0.44	0.55	0.84
	静岡県	0.05	0.13	0.22	0.34	0.47	0.66	0.93	1.22	1.54
平成24年度	伊豆の国市	0.02	0.04	0.10	0.12	0.22	0.24	0.55	0.48	0.63
	静岡県	0.04	0.11	0.22	0.31	0.45	0.59	0.83	1.10	1.41
平成25年度	伊豆の国市									
	静岡県									
平成26年度	伊豆の国市	0.05	0.05	0.10	0.12	0.14	0.20	0.48	0.47	0.97
	静岡県	0.04	0.09	0.16	0.29	0.43	0.51	0.75	0.94	1.21

出典：静岡県学校歯科健康診断結果
※H25年度はデータなし

●図表 3-2-4 歯周病検診受診状況(20歳以上)



出典：平成27年度 伊豆の国市保健事業報告

【取組み】

(1) 健康づくり課の取組み

アクション（新規・拡充事業：●、継続事業：○、重点事業：◎）

施 策	取組み内容（アクション）	妊娠・乳幼児期	学童・思春期	働く世代	高齢期
健診普及啓発事業	あらゆる機会を通じて、歯科健診やデンタルチェック等を啓発します。	○	○	○	○
	がん検診会場や医療機関、薬局など市民が集まる場所を利用して、歯の健診に関するチラシを配布するなど普及啓発を行います。	○	○	○	○
ハーミー♡掲載事業	歯のマスコットキャラクター“ハーミー♡”を掲載し、 はっぴい けんこう いんかい や各種事業について普及啓発します。	○	○	○	○
歯と口腔の健康づくり普及啓発事業	ふれあい広場をはじめ、あらゆる機会を通じて、歯と口腔の健康が全身の健康づくりと関係があることを普及啓発します。	○	○	○	○
	よく噛むことの大切さ、むし歯予防・歯周病予防について普及啓発します。（歯周病予防講演会）	○	○	○	○
	幼稚園・保育園や小学校・中学校と連携して、歯と口腔の健康づくりについて普及啓発します。	●	○		
健康マイレージ事業	定期健診の受診や、健康づくりへの積極的な参加を増やすため、歯科教室・講演会等への参加、家族や仲間との取組みなどに対して健康ポイントとして還元します。	◎	◎	◎	◎
健康企業協賛事業	健康づくりに積極的な企業・商店との共同により、歯科保健に関する取組みを効果的に進めます。	○	○	○	○
はちまるにいまる 8020運動事業	歯と口腔の健康づくりボランティアを育成し、歯の健康について普及啓発します。			○	○
	8020 該当者を表彰することで、市民に歯の健康づくりを普及啓発します。	○	○	○	○
歯科健康教育事業	むし歯予防・歯周病予防を目的に、早期から歯間清掃器具の使用を勧めていきます。	●	●	●	●
	幼稚園・保育園に通園する4・5歳児、小学校3・5年生、中学校1年生を対象として、歯科教室を実施します。	◎	◎		

施 策		取組み内容（アクション）	妊 娠 ・ 乳 幼 児 期	学 童 ・ 思 春 期	働 く 世 代	高 齢 期
歯科健診事業		ふれあい広場で歯科健診を実施するとともに、むし歯予防や歯周病予防などの教育、歯科相談を行います。	○	○	○	○
		1歳6か月児・3歳児の歯科健診を実施するとともに、むし歯予防・歯みがき指導などの支援を行います。	○		○	
		2歳児の親子を対象として歯科健診を実施するとともに、むし歯予防・歯みがき指導などの支援を行います。	○		○	
フッ素を用いたむし歯予防事業		フッ素入り歯磨剤の配布、仕上げ磨き用歯ブラシの配布、歯科衛生士による歯科指導を実施します。	●		●	
		1歳6か月から4歳児の希望者を対象として、フッ素塗布及び歯科相談を実施します。	○	○	○	
		関係機関と共同し、幼稚園・保育園の4・5歳児、小中学校の希望者を対象に、フッ素洗口を実施します。	◎	◎		
歯周病検診		市内在住の20歳以上の歯周病検診を実施します。	○		○	○
歯 つ び い 健 口 委 員 会 活 動 促 進 事 業	企業啓発	企業の歯科健康教育、歯科健診受診を啓発します。			○	
	歯の紙芝居作成・朗読	歯の健康サポーターの活動を活性化し、幼児・児童・高齢者がそれぞれに理解しやすい“紙芝居”を朗読提供します。	○	○	○	○
	<small>ろくまるにいろく</small> 6026 運動	<small>ろくまるにいろく</small> 6026 該当者を表彰することで、市民に歯と口腔の健康づくりを普及啓発します。			○	
	市民啓発	委員会の活動や、委員会のキャラクターマスコット（ハーミー♡）を市民に周知し、歯間清掃器具の使用率、定期的な歯科健診の受診率をあげていくなどの具体的な目標を定め、妊娠期、乳幼児期、学童・思春期、働く世代、高齢期、各年代に合わせた歯と口腔の意識の向上を図ります。	○	○	○	○

(2) 市民の取組み

取組み内容（アクション）	妊娠・乳幼児期	学童・思春期	働く世代	高齢期
大人は、子どもの間食やおやつの内容、回数等に配慮します。	○		○	○
正しい歯みがきの仕方を身につけるよう努力します。	○	○	○	○
歯と口腔の健康に対する関心を高めて、定期的に歯科健診を受診するよう努めます。	○	○	○	○
各種イベントにおける「歯科コーナー」へ参加するよう努めます。	○	○	○	○
食後の歯みがきを習慣化し、歯間清掃器具（デンタルフロス・歯間ブラシ）を使用するよう努めます。	○	○	○	○
よく噛んで食べるようにします。	○	○	○	○
正しい義歯の手入れの仕方を身につけるよう努力します。			○	○
かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科健診や歯石除去を受けます。	○	○	○	○

(3) 関係機関の取組み

取組み内容（アクション）	妊娠・乳幼児期	学童・思春期	働く世代	高齢期
関係機関は、歯科健診、フッ素塗布、フッ素洗口、歯周病検診、歯の健康に関する講演会に協力します。	○	○	○	○
治療が必要な人に対し受診を勧奨します。	○	○	○	○
歯周病検診を実施するよう努めます。			○	
関係機関は、歯と口腔の健康づくりに努めます。	○	○	○	○

【指標】

指標	現状	評価	目標 平成 38 年度	出典
むし歯のある子ども(3歳)	12.2%	A	維持	静岡県3歳児歯科 調査結果
むし歯のある子ども(5歳)	43.3%	B	減少	静岡県5歳児歯科 調査結果
むし歯のある子ども(小6)	14.8%	A	維持	田方のこども
むし歯がある人(中学生)	19.2%	A	減少	
歯みがきを1日2回以上する人 (16～19 歳)	80.0%	A	増加	H28 年度伊豆の国市 健康アンケート調査
歯みがきを1日2回以上する人 (20～29 歳)	82.7%	A	増加	
歯間清掃器具(デンタルフロス・歯間ブ ラシ)を使用している人(30～39 歳)	23.2%	-	増加	
歯間清掃器具(デンタルフロス・歯間ブ ラシ)を使用している人(40～49 歳)	36.1%	-	増加	
歯間清掃器具(デンタルフロス・歯間ブ ラシ)を使用している人(50～59 歳)	45.7%	-	増加	
歯間清掃器具(デンタルフロス・歯間ブ ラシ)を使用している人(60～64 歳)	42.5%	-	増加	
歯間清掃器具(デンタルフロス・歯間ブ ラシ)を使用している人(65 歳以上)	42.1%	-	増加	
歯周病にかかっている人 (CPITN コード3・4)(40～64 歳)	55.0%	A	減少	伊豆の国市検診結果
歯周病にかかっている人 (CPITN コード3・4)(65 以上)	66.7%	B	減少	

【評価水準】 A：目標水準を達成している
C：目標に向かって改善がみられる

B：目標の5割程度を達成している
D：目標に向かって悪くなっている

3-3 身体活動（日常生活活動・運動）

【目指す姿】

日常的に身体を動かし、無理のない運動習慣を身につける

適度な運動及び日頃の生活の中での軽い運動の積み重ねは、生活習慣病予防やこころの健康など健康の保持増進に効果があるとされています。身体活動や運動量が多い人は、身体を動かさない人と比べ、循環器系疾患や悪性新生物（がん）などの発症リスクが少ないことが実証されています。

車中心の現代社会の中で、生活の質の向上を図り、ロコモティブシンドローム※1（運動器症候群）を防止するためには、日常生活に運動を積極的に取り入れ、継続することが大切です。

市民の生活活動や運動に対する意識を高め、日常の活動量を増やし、市民が生活の中に運動を取り入れやすい環境を整えていきます。

【課題と方針】

●運動習慣の定着化

20歳代から50歳代の約70%は、1回30分以上の運動や1日1時間以上の身体活動をしていない状況が伺えます。また、運動をしない理由は、「時間がない」と「気力がない」で、半数以上を占めています。BMIと運動習慣の因果関係は出ていません。〈図表 3-3-1〉〈図表 3-3-2〉〈図表 3-3-3〉〈図表 3-3-4〉

こどもの外遊びは、通園児に比べて未就園児の外遊びの割合が低い傾向があり、未就園児の親子遊びの普及啓発と、外遊びを推奨します。〈図表 3-3-5〉

市で実施しているウォーキング&エクササイズ教室の参加者数は、平成21年度までは400人前後で推移していましたが、以降は増加し、700人前後で推移をしており、運動に対する関心が徐々に増加しています。〈図表 3-3-6〉

ウォーキングや家事をする、階段を使うなど日常生活で身体活動を増やし、休日のスポーツなど、運動習慣が身につくよう啓発を行います。

●生活活動量の増加に向けた取組み

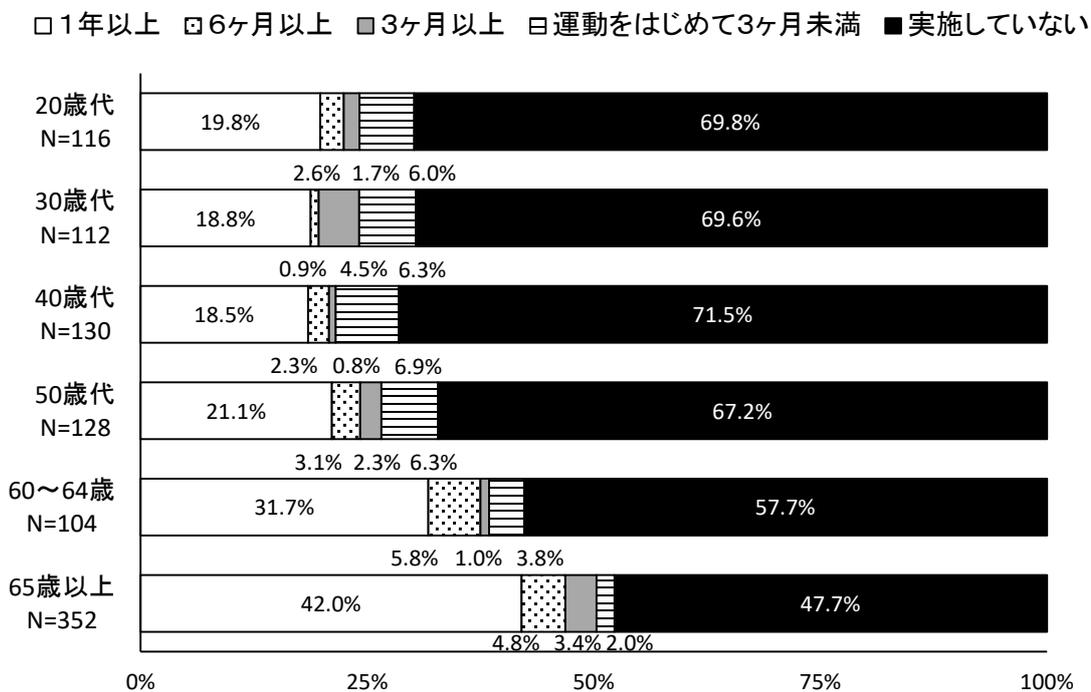
生活習慣病予防の一環として、家事や日常生活の活動量を増やし、継続するよう支援することが重要です。身体活動量※2が多い人や運動をよく行っている者は、虚血性心疾患、高血圧、糖尿病、肥満、骨粗鬆症、大腸がんなどの罹患率や死亡率が低いことがわかっています。また、身体活動や運動が、メンタルヘルスや生活の質の改善に効果をもたらすことが認められています。年齢やライフスタイルに応じた日常生活における生活活動量を増加させるための取組みを進めます。

※1 ロコモティブシンドローム（運動器症候群）：運動器（骨・関節・筋肉・神経など）の障がいのために自立度が低下し、介護が必要となる危険性の高い状態。歩行機能の低下や転倒しやすくなる。

※2 身体活動量：身体活動の強さ×行った時間の合計。10分程度の歩行を1日数回行う程度でも健康上の効果が期待できる。家事、庭仕事、通勤のための歩行、余暇のレジャー活動やスポーツなども含め活動量を上げる必要がある。

●図表 3-3-1 年齢別の運動習慣(1回 30分以上、週2日以上)

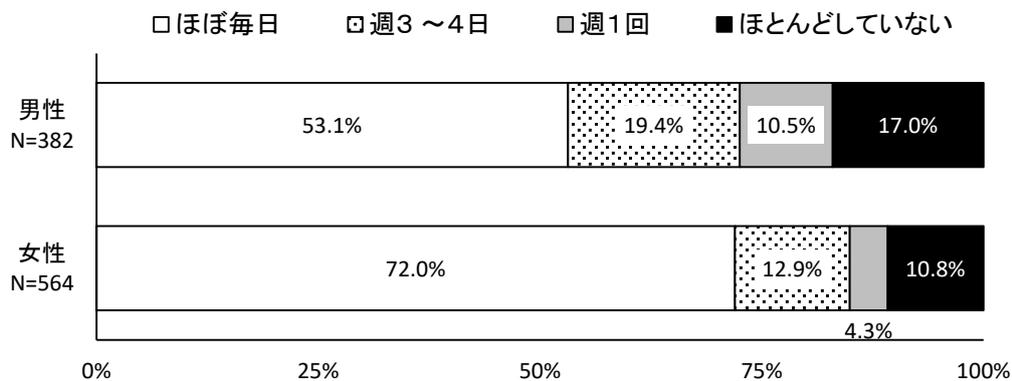
20歳代から50歳代では、1日30分以上の運動を実施していない人が約70%います。60歳以上では、1年以上運動を続けている人が30%以上います。



出典：平成 28 年度 伊豆の国市健康づくり市民アンケート調査

●図表 3-3-2 男女別の身体活動習慣(1日1時間以上)

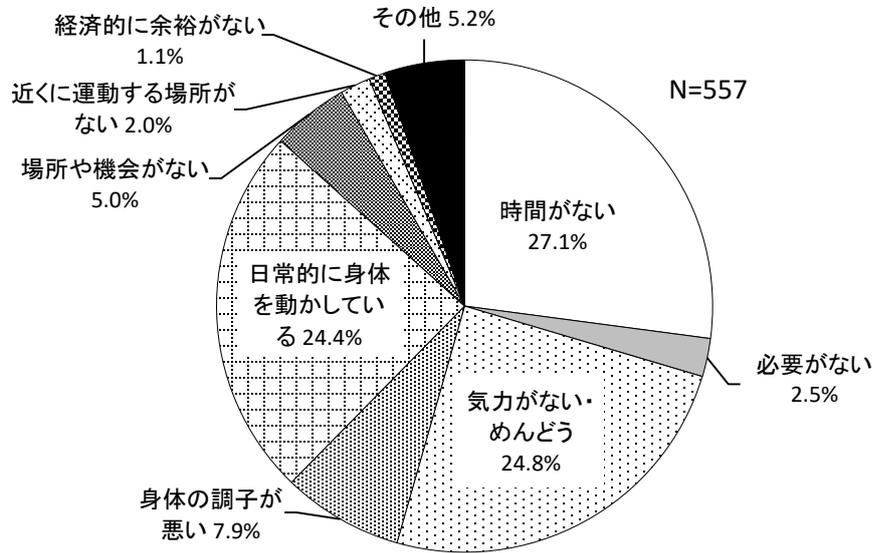
男性と比べて女性は身体活動をしている人が多くなっています。



出典：平成 28 年度 伊豆の国市健康づくり市民アンケート調査

●図表 3-3-3 1回30分以上の軽く汗をかく運動を週に2日以上していない理由

運動しない理由では「時間がない」と「気力がない・めんどろ」で半数以上を占めています。「日常的に身体を動かしている」が約25%となっています。

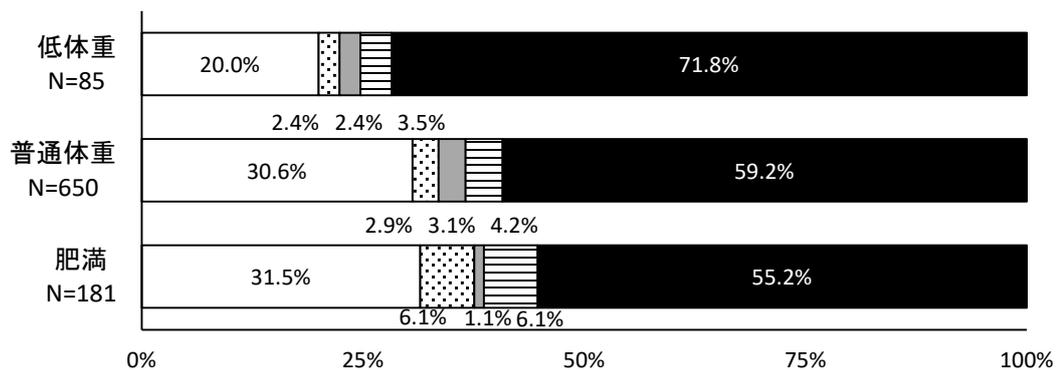


出典：平成28年度 伊豆の国市健康づくり市民アンケート調査

●図表 3-3-4 運動習慣とBMI(体格指数)

肥満＝運動していないという相関関係はアンケートからはみられません。

□1年以上 □6ヶ月以上 □3ヶ月以上 □運動をはじめて3ヶ月未満 ■実施していない

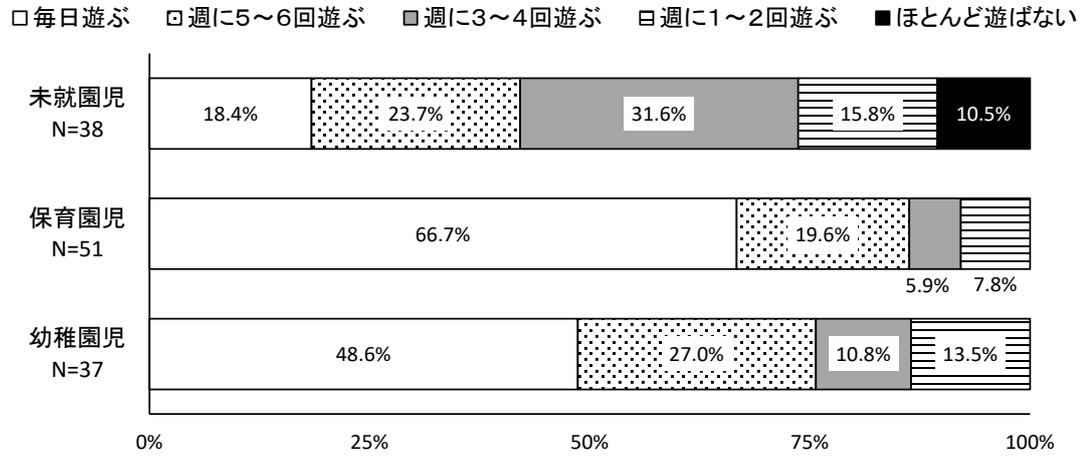


出典：平成28年度 伊豆の国市健康づくり市民アンケート調査

BMI 18.5 未満	低体重
BMI18.5 以上 25 未満	普通体重
BMI25 以上	肥満

●図表 3-3-5 外遊びをする子どもの割合

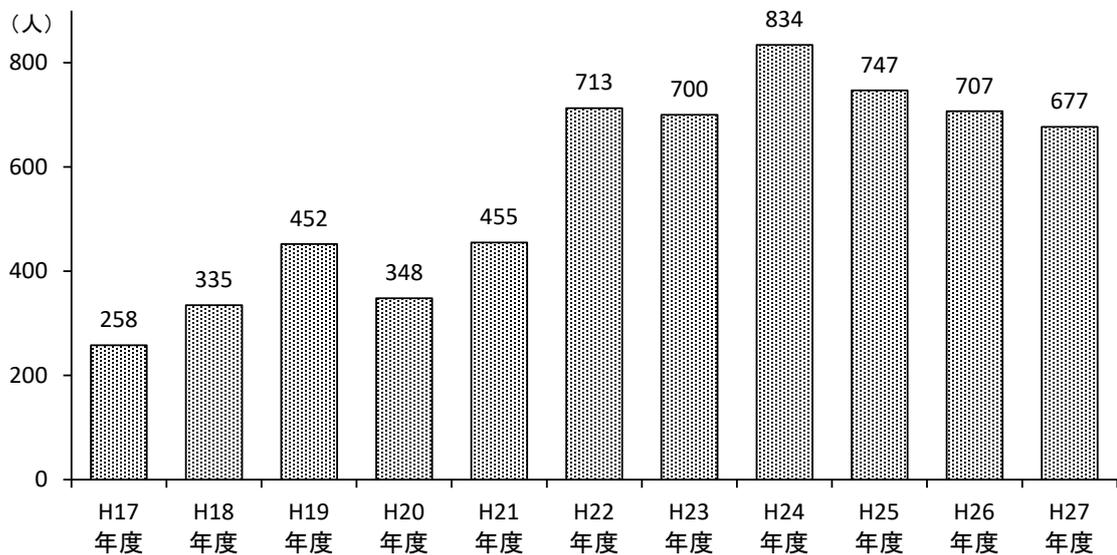
外遊びをする回数は、未就園児は少なく、就園児は毎日遊ぶ子どもが多くなっています。



出典：平成 28 年度 伊豆の国市健康づくり市民アンケート調査

●図表 3-3-6 ウォーキング&エクササイズ教室参加人数

平成 24 年度以降減少傾向で、平成 27 年度は 677 人となっています。



出典：伊豆の国市保健事業報告書

【取組み】

(1) 健康づくり課の取組み

アクション（新規・拡充事業：●、継続事業：○、重点事業：◎）

施 策	取組み内容（アクション）	妊 娠・乳 幼 児 期	学 童・思 春 期	働 く 世 代	高 齢 期
ウォーキング推進事業	ウォーキングを中心とした健康づくりを普及啓発します。			○	○
体力づくり事業	年齢や性別に応じた魅力ある健康教室、健康情報を提供することに努めます。			○	○
	健康運動教室の開催内容をより親しみのもてる効果的な内容に改善して実施します。			○	○
	子育て支援の中で、子どもの外遊びの推奨をします。	○		○	
運動普及啓発事業	生活の中に運動をとり入れる健康づくりを普及啓発します。	○	○	○	○
健康マイレージ事業	ウォーキングや運動教室への参加、家族や仲間との取組みなどを、健康ポイントとして還元します。	◎	◎	◎	◎
健康企業協賛事業	健康づくりに積極的な企業・商店との共同により、運動に関する取組みを効果的に進めます。	○	○	○	○
身体を動かす遊びの促進事業	乳幼児期から身体を動かす遊びが広がるよう努めます。	○		○	
遊び場情報提供事業	公園・広場、緑地など親子が身体を動かすことのできる場所の情報提供に努めます。	●		●	

(2) 市民の取組み

取組み内容（アクション）	妊娠・乳幼児期	学童・思春期	働く世代	高齢期
子どもを持つ親は、子どもと一緒に遊んだり、運動する機会を多く持ちます。	○	○	○	
大人は、子どもがいろいろなスポーツを体験したり、見たりする機会を持ちます。			○	○
子どもは、積極的に外遊びやスポーツ、地域の活動等に参加します。	○	○		
チャレンジ精神を持ち、継続的に運動します。		○	○	○
年齢に応じ、体力づくりを楽しみます。	○	○	○	○
日頃の生活の中で、できるだけ体を動かすようにし、身体活動を高めます。		○	○	○
自分にあった運動量を知り、実践します。		○	○	○
散歩やウォーキングなど無理のない運動習慣を身につけます。			○	○
スポーツ等の支援技術を持っている人は、健康づくり等の支援者として貢献します。			○	○

(3) 関係機関の取組み

取組み内容（アクション）	妊娠・乳幼児期	学童・思春期	働く世代	高齢期
子どもたちが安全に遊べる遊具、おもちゃ、遊び場等の情報を提供します。	○	○	○	○
年齢に応じた、健康づくりに関する運動の推進に協力します。	○	○	○	○
各種のスポーツ等やサークル・イベントなどへの参加を促します。	○	○	○	○

【指標】

指標	現状	評価	目標 平成 38 年度	出典
週に5日以上外遊びする子ども (就学前)	72.1%	A	増加	H28 年度伊豆の国市 健康アンケート調査
1日 30 分以上の汗をかく運動を、週に 2日以上している人 (20～64 歳 男性)	42.2%	—	維持	
1日 30 分以上の汗をかく運動を、 週に2日以上している人 (20～64 歳 女性)	26.6%	—	33.0%	
1日 30 分以上の汗をかく運動を、 週に2日以上している人 (65 歳以上 男性)	55.6%	—	58.0%	
1日 30 分以上の汗をかく運動を、 週に2日以上している人 (65 歳以上 女性)	49.5%	—	48.0%	

【評価水準】 A：目標水準を達成している
C：目標に向かって改善がみられる

B：目標の5割程度を達成している
D：目標に向かって悪くなっている

3-4 こころ・休養

【目指す姿】

ストレスや悩みを解消し、こころの健康を保つ

心豊かに生きいきと生活していくうえで、身体のみでなく、こころの健康はとても重要です。

多くの人々は、日々の生活の中でこころのバランスを保ちながら社会生活を送っていますが、一端このバランスを崩すと、自分や周囲も気づかぬうちに、こころの病気が悪化してしまうことがあります。

こころの健康状態が崩れる前の対処として、日ごろから自分にあったストレス解消法や自分をコントロールする対処法を身につけておく必要があります。

さらに、自己コントロールの仕方の普及啓発と併せて、こころの健康に関する知識の普及及び専門的なアドバイスを受けられるような環境整備が重要になっています。

【課題と方針】

●ストレス解消法の普及啓発

アンケートを見ると、20歳から40歳代の人々が特にストレスを感じており、ストレスを感じている人ほど、ストレス解消ができていない傾向があります。自分にあった効果的なストレス解消方法を理解し、その対処法をみつけることができるよう支援していきます。〈図表 3-4-1〉〈図表 3-4-2〉

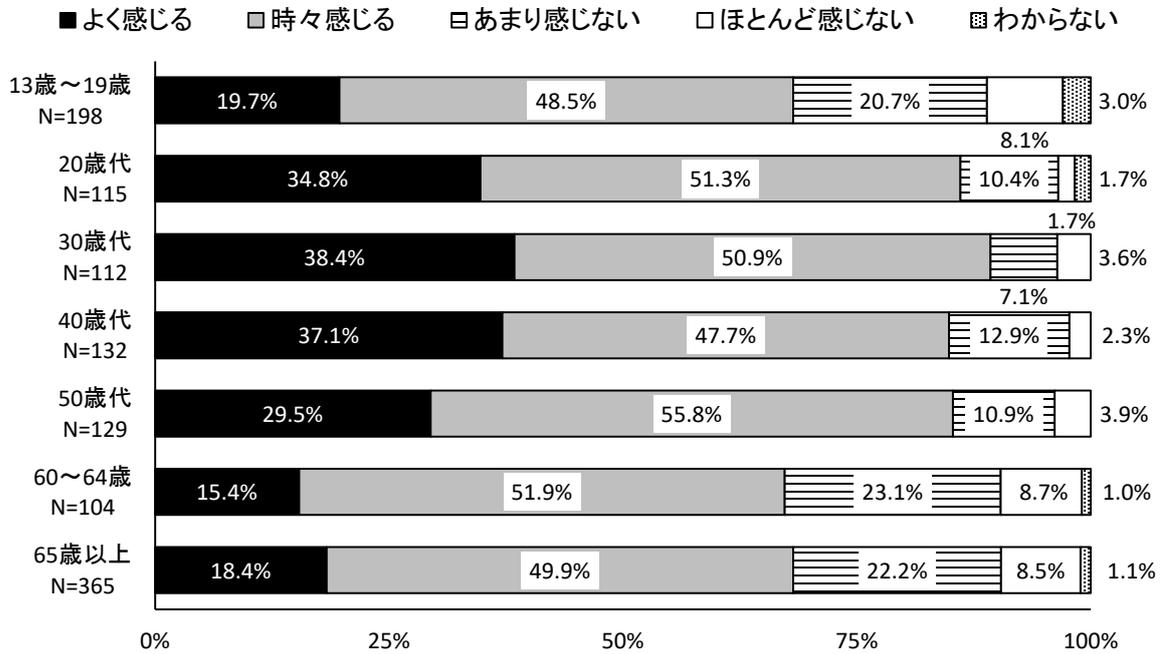
また、労働時間の長い人と睡眠時間の短い人は、「ストレスをよく感じている」人が多い傾向にあります。適正な睡眠や休養について啓発します。〈図表 3-4-3〉〈図表 3-4-4〉

●悩みを相談できる環境づくり

アンケート回答者のうち13.7%の人は病院や専門家に相談したいほどの悩みを抱えており、このうち3人に1人は「自分の気持ちを素直に伝えたり悩みを相談する人がいない」と答えています。悩みを専門家に相談したいと思ったことがある人は、思ったことがない人に比べて、生活の充実感がない人の割合が多い傾向にあります。今後、福祉関係と相談し、悩みを相談しやすい環境づくりや対応できる人材の育成を進めていきます。〈図表 3-4-5〉〈図表 3-4-6〉〈図表 3-4-7〉〈図表 3-4-8〉

●図表 3-4-1 ストレスや悩みを感じている人の割合

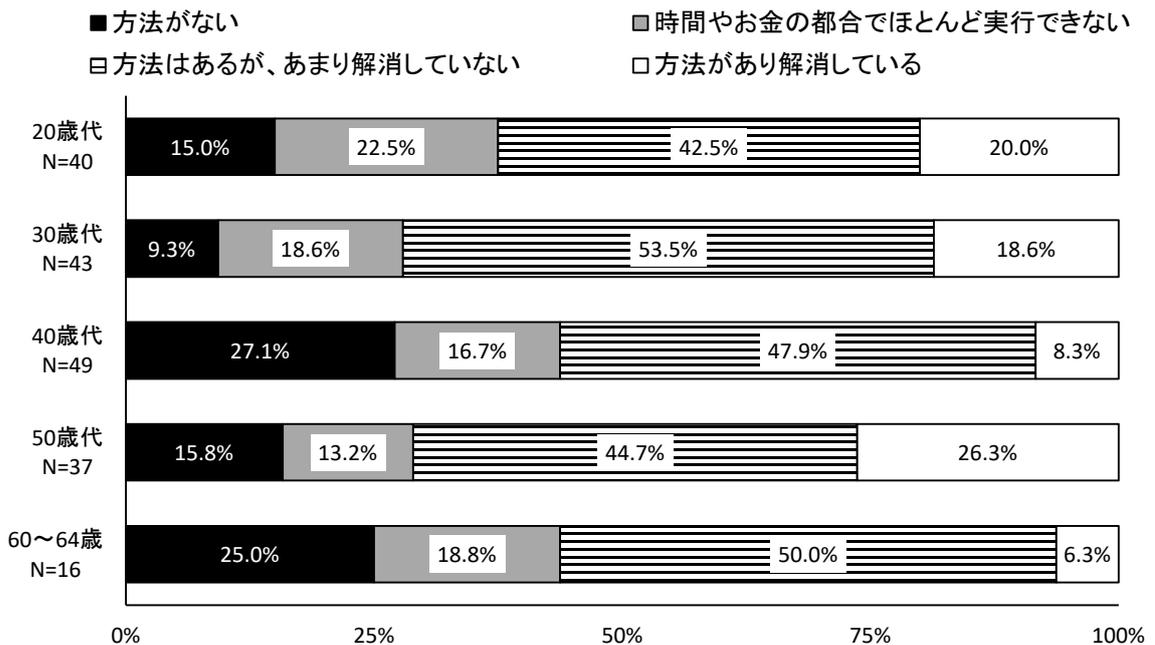
ストレスをよく感じる人は 20 歳代から 50 歳代に多くみられます。



出典：平成 28 年度 伊豆の国市健康づくり市民アンケート調査

●図表 3-4-2 年代別ストレスをよく感じる人とストレス解消の有無の関係

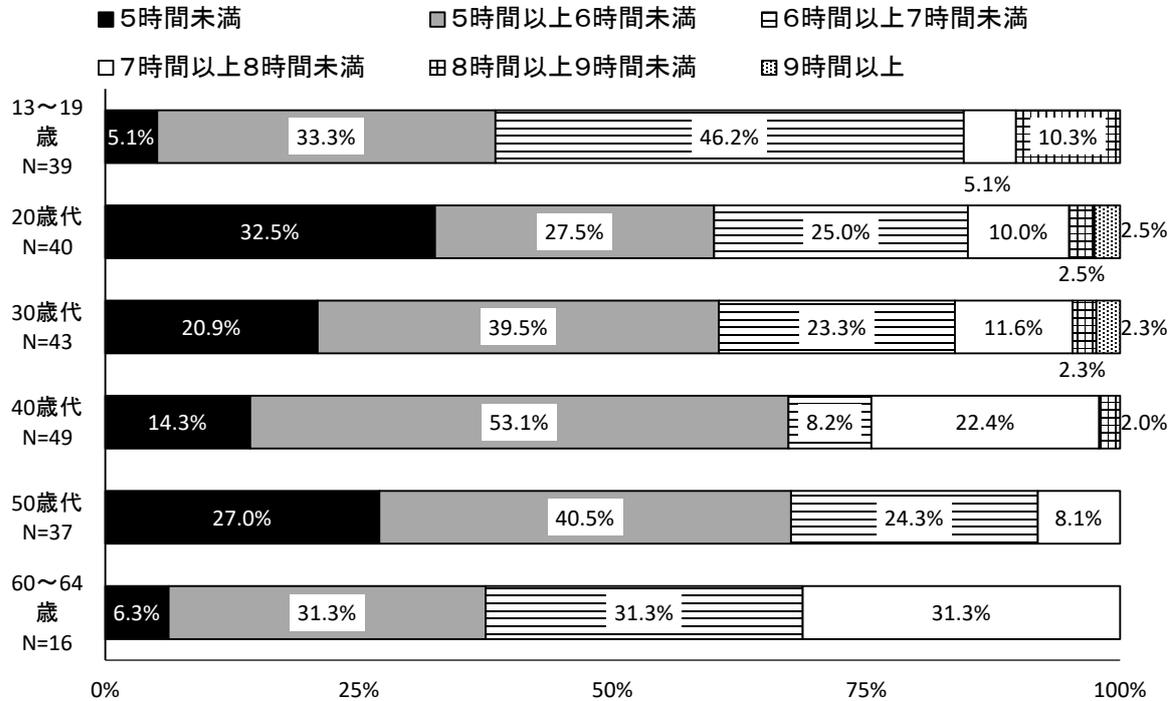
ストレスをよく感じる人で、ストレスを解消している人は、20 歳代で 20.0%、30 歳代で 18.6%、40 歳代で 8.3%、50 歳代で 26.3%、60～64 歳で 6.3%となっています。



出典：平成 28 年度 伊豆の国市健康づくり市民アンケート調査

●図表 3-4-3 ストレスをよく感じる人と睡眠時間との関係

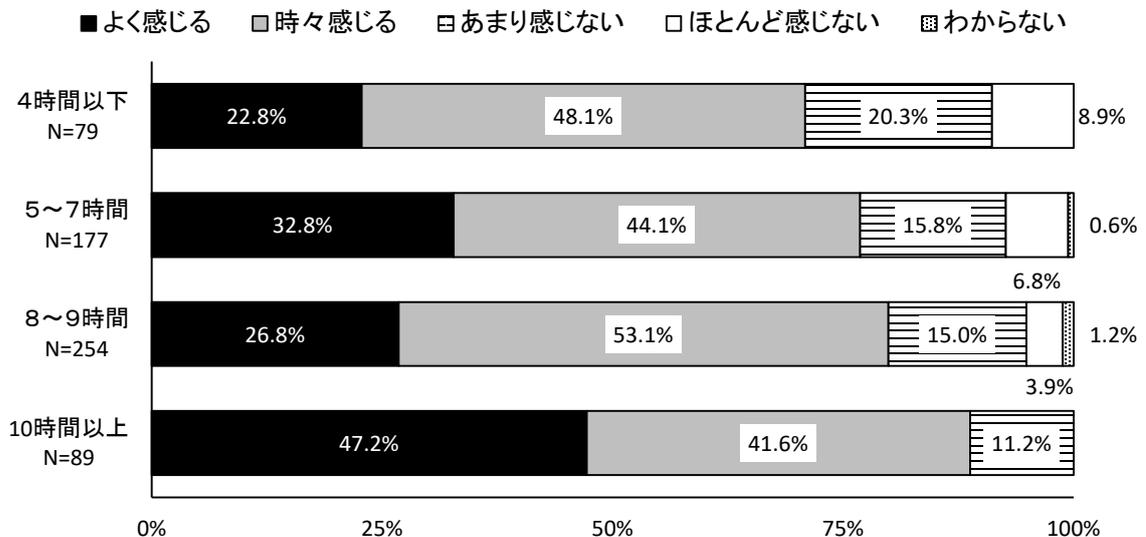
20 歳代から 50 歳代では、ストレスをよく感じている人の睡眠時間は、5 時間未満の人と、5 時間以上 6 時間未満の人を合わせると 60% 程度となります。



出典：平成 28 年度 伊豆の国市健康づくり市民アンケート調査

●図表 3-4-4 労働時間とストレスの関係

労働時間が 10 時間以上の人は、10 時間未満の人に比べ、ストレスをよく感じる人が多くみられます。

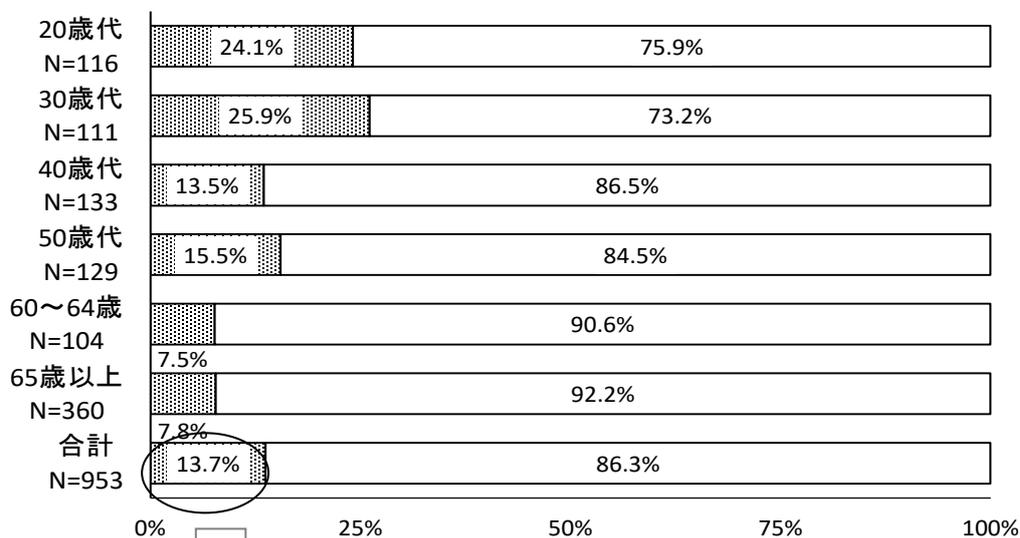


出典：平成 28 年度 伊豆の国市健康づくり市民アンケート調査

●図表 3-4-5 年齢別 ストレス相談希望の有無

専門家に相談したいと思った人は 20 歳代・30 歳代の 4 人に 1 人で、全体で見ると心の専門家にストレスを相談したいと思ったことがあり、周りに相談する人がいない人は 29.2% となっています。

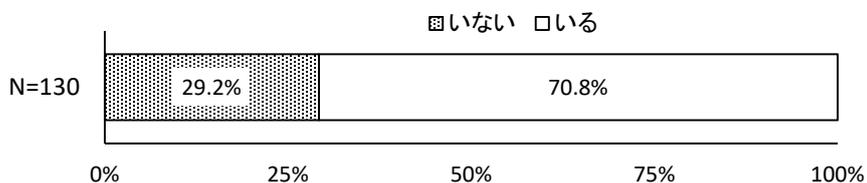
心の専門家にストレス相談をしたいと思ったことが ある ない



出典：平成 28 年度 伊豆の国市健康づくり市民アンケート調査

●図表 3-4-6 相談者の有無

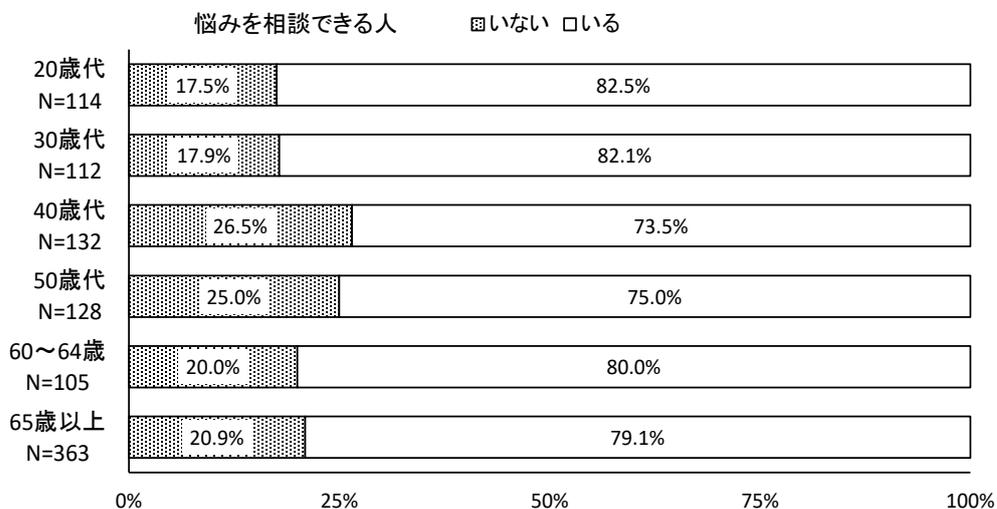
心の専門家に相談したいと思ったことがあり、また周りに相談できる人が、



出典：平成 28 年度 伊豆の国市健康づくり市民アンケート調査

●図表 3-4-7 年齢別 相談者の有無

他の年代に比べ 40 歳代・50 歳代では悩みを相談できる人が少ない状況にあります。

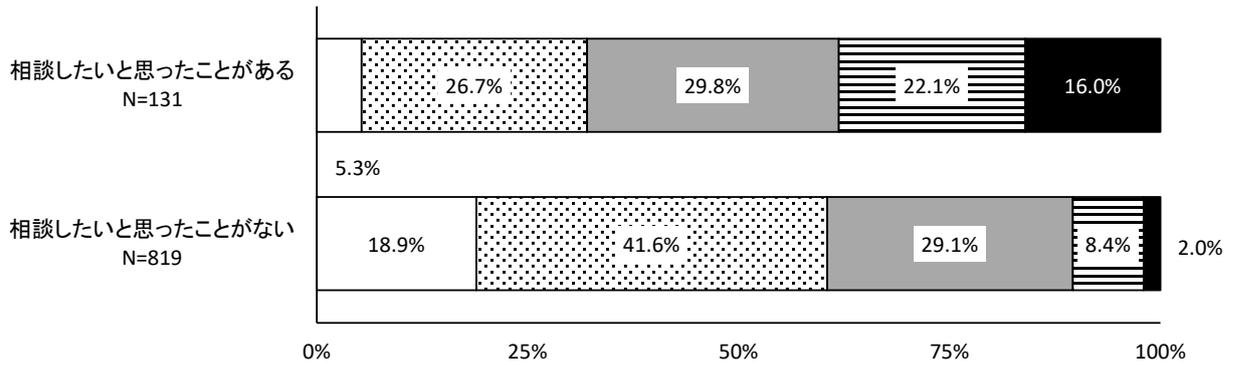


出典：平成 28 年度 伊豆の国市健康づくり市民アンケート調査

●図表 3-4-8 生活の充実感と悩みを専門家に相談したいと思っている人の割合

生活の充実感と悩みを専門家に相談したいと思ったことがある人で、全く充実感はない人が16%みられます。一方、相談したいと思っただけで充実感はない人は2%と少ない結果となっています。

□とても充実感がある □少し充実感がある □どちらともいえない □あまり充実感はない ■全く充実感はない



出典：平成 28 年度 伊豆の国市健康づくり市民アンケート調査

【方針・取組み】

(1) 健康づくり課の取組み

アクション（新規・拡充事業：●、継続事業：○、重点事業：◎）

施 策	取組み内容（アクション）	妊 娠 ・ 乳 幼 児 期	学 童 ・ 思 春 期	働 く 世 代	高 齢 期
こころの健康づくり 普及啓発事業	睡眠を含めた休養方法とストレス解消方法についての 情報を提供し、普及啓発をします。	○	○	○	○
こころの健康づくり 相談事業	各種健康づくり事業の中で相談体制を整備します。	○	○	○	○
	関係機関が連携して、相談支援体制の充実を図ります。	○	○	○	○
こころの健康に関する 環境づくり事業	各種健診や相談、教室などを通じて市民が交流できる 機会を増やし、相談しやすい環境づくりに努めます。	○		○	○
健康企業協賛事業	健康づくりに積極的な企業・商店との共同により、こ ころの健康に関する情報を普及啓発します。	○	○	○	○

(2) 市民の取組み

取組み内容（アクション）	妊 娠 ・ 乳 幼 児 期	学 童 ・ 思 春 期	働 く 世 代	高 齢 期
家族のふれあいを大切にします。	○	○	○	○
早寝、早起きを心がけ、規則正しい生活に努めます。	○	○	○	○
身近な人の悩みごとや心身の変化などに気を配ります。	○	○	○	○
息抜きや休養時間を持てるようにします。	○	○	○	○
日頃から地域の中での交流を心掛けます。	○	○	○	○
あいさつを心掛けます。	○	○	○	○
休養・ストレスに対する正しい知識を身につけます。	○	○	○	○
十分な睡眠時間、休息時間を確保し、規則正しい生活をします。	○	○	○	○
悩みごと、ストレス等は抱え込まないようにし、自分なりのストレス解消法 を実践します。	○	○	○	○
悩みごとがあれば、専門の相談機関等を積極的に利用するよう努めます。	○	○	○	○

取組み内容（アクション）	妊娠・乳幼児期	学童・思春期	働く世代	高齢期
趣味、学習等の活動に積極的に取り組み、生きがいのある生活をします。	○	○	○	○
閉じこもりがちな人へ声かけをするとともに、地域の人たちや家族とのコミュニケーションを図ります。	○	○	○	○

(3) 関係機関の取組み

取組み内容（アクション）	妊娠・乳幼児期	学童・思春期	働く世代	高齢期
地域の人達が交流できる場の提供や環境整備に努めます。	○	○	○	○
地域における様々な活動への参加を促します。	○	○	○	○
学校・職場におけるストレス、悩みに対し適切な対応を図ります。	○	○	○	○
ゲートキーパー養成講座などに、学校、職場、各団体等から派遣し、育成に努めます。	○	○	○	○

【指標】

指標	現状	評価	目標 平成 38 年度	出典
子どもの健康や子育てに家族からの協力が得られていると思う人(就学前)	96.8%	A	増加	H28 年度伊豆の国市健康アンケート調査
自分の気持ちを素直に伝えたり、悩みを相談できる相手がいる人(16～19 歳)	83.5%	A	増加	
ストレスを強く感じる人(20～29 歳)	34.8%	D	減少	
1日の平均睡眠時間が6時間以下の人(20～29 歳)	50.0%	C	減少	
ストレスや悩みを強く感じる人(30～39 歳)	38.4%	D	減少	
ストレスや悩みを強く感じる人(40～49 歳)	37.1%	D	減少	
相談する人がいない人(50～59 歳)	25.0%	D	減少	
相談する人がいない人(60～64 歳)	20.0%	C	減少	
相談する人がいない人(65 歳以上)	20.9%	A	減少	

【評価水準】 A：目標水準を達成している
C：目標に向かって改善がみられる

B：目標の5割程度を達成している
D：目標に向かって悪くなっている

3-5 たばこ・アルコール

【目指す姿】

禁煙・適正飲酒で健康生活を心掛ける

たばこには、発がん物質を含む有害物質が多く含まれ、肺がんや食道がんをはじめとするがんの主要な発症要因になっているほか、虚血性心疾患や脳卒中など生活習慣病に大きな影響を及ぼしています。また、喫煙者自身だけでなく、受動喫煙による健康被害も問題となっています。

一方、適量の飲酒は良い効果もあるとされますが、過度な飲酒は脂肪肝や肝硬変、肝がん等の肝臓障害や急性アルコール中毒になる危険があります。

このようなことから、たばこの害と適正飲酒に関して正しい知識の普及が必要です。

【課題と方針】

●禁煙の推進

アンケート調査結果によると、現在喫煙している人は男性に多く、女性や男性の若い人ほど吸わない傾向にあります。特に喫煙者が多くみられる年代は、男性で40歳代45.9%、65歳以上58.7%、女性では65歳以上の25.5%です。平成24年度の調査と比較して、喫煙している人の率は上がっていますが、以前から吸わない人も増加しています。〈図表 3-5-1〉〈図表 3-5-2〉

一方、喫煙者の3人に1人は禁煙を希望しています。〈図表 3-5-3〉

このようなことから、たばこの健康への影響について情報提供をすることにより、自らの意思による禁煙を促し、「未成年の喫煙防止」、「受動喫煙の減少」、「喫煙マナーの徹底」等の健康づくりと、「禁煙外来の紹介」等の禁煙支援および禁煙教育を推進していきます。

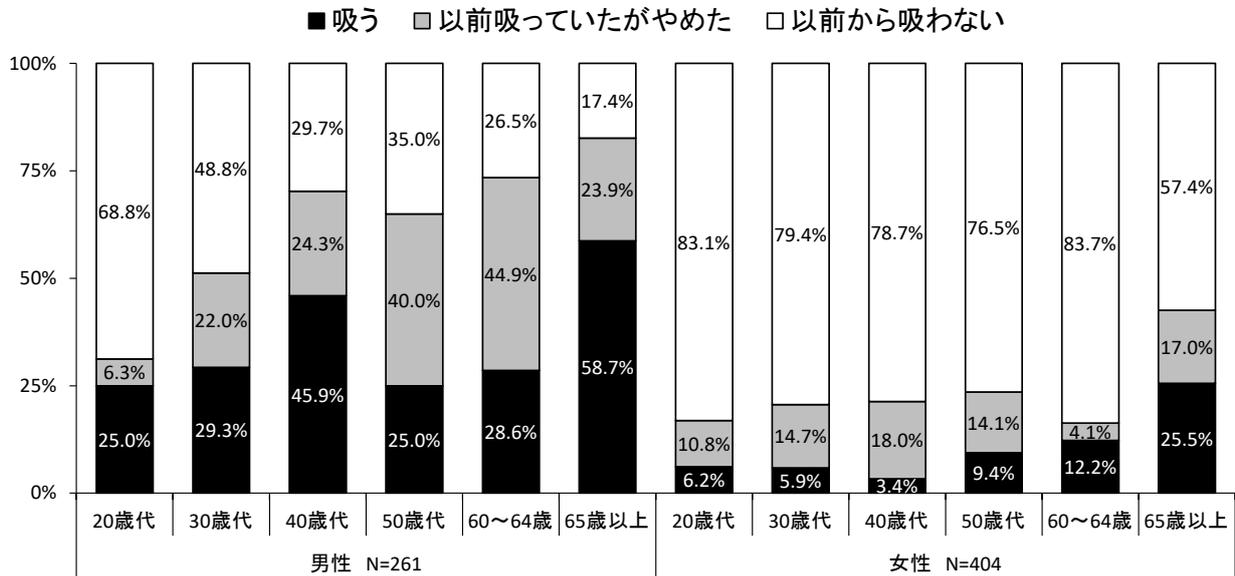
●適正飲酒の推進

飲酒の頻度は、平成24年度と平成28年度の比較では、毎日飲む人が減少し、平成28年度には27.2%となっています。また、毎日飲む人は、女性と比べ男性が3.8倍も多く、年代別に見ると、飲まない人は40歳代35.1%、60～64歳34.9%、65歳以上40.8%となっています。毎日飲む人は、60～64歳の人に多く、33.0%となっています。20歳代30歳代の方は、飲酒習慣が他の年代に比べ少ない傾向があり、相対的に見ていくと若い世代の飲酒習慣が減っていることがわかります。〈図表 3-5-4〉〈図表 3-5-5〉〈図表 3-5-6〉

このような状況を踏まえ、中高年を中心に多量飲酒の危険性や適正飲酒の普及啓発を推進します。

●図表 3-5-1 男女別・年齢別喫煙率

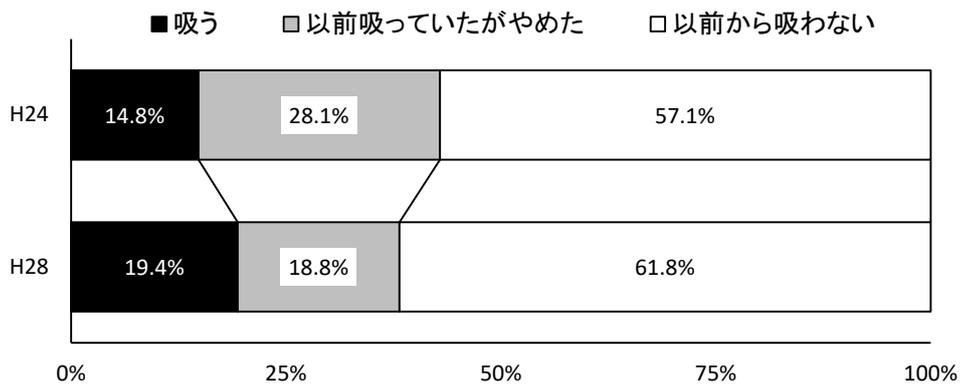
女性に比べて男性は吸う人が多く、男性では特に 40 歳代と 65 歳以上が多くなっています。



出典：平成 28 年度 伊豆の国市健康づくり市民アンケート調査

●図表 3-5-2 喫煙歴

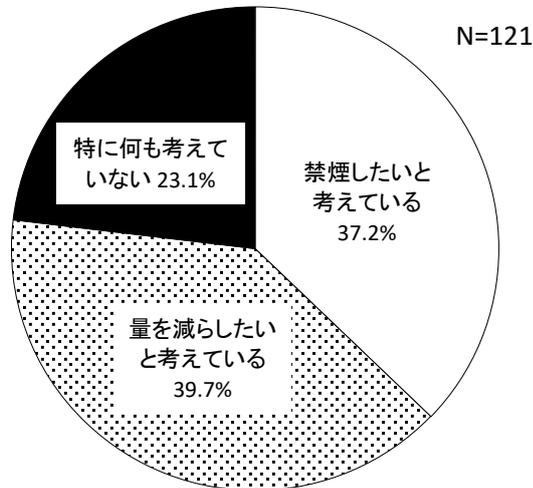
平成 24 年調査と比べて、吸う人の割合が増えています。



出典：平成 28 年度 伊豆の国市健康づくり市民アンケート調査

●図表 3-5-3 禁煙対策について

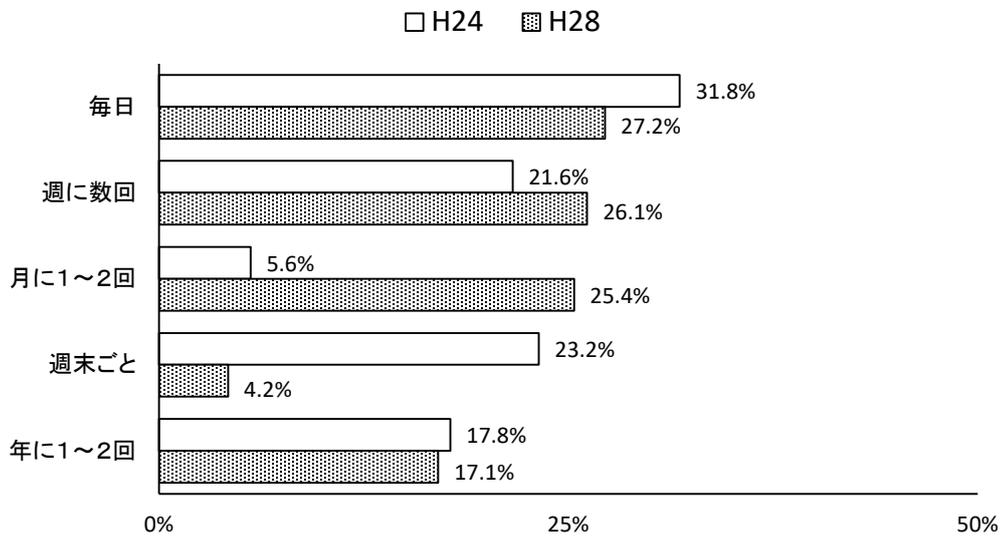
禁煙をしたいと考えている人と、量を減らしたいと考えている人を合わせると、76.9%となっています。



出典：平成 28 年度 伊豆の国市健康づくり市民アンケート調査

●図表 3-5-4 飲酒頻度

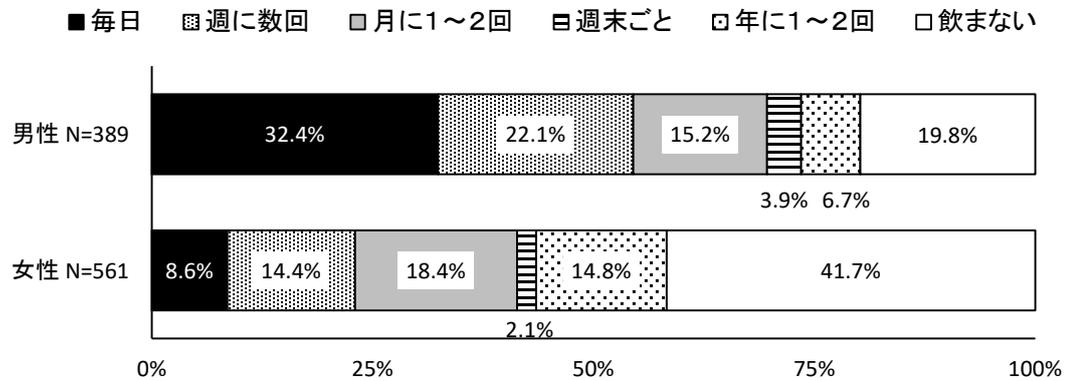
平成 24 年と比べると、毎日飲む人が減少し、月に 1～2 回飲む人が増えています。



出典：平成 24・28 年度 伊豆の国市健康づくり市民アンケート調査

●図表 3-5-5 男女別の飲酒頻度

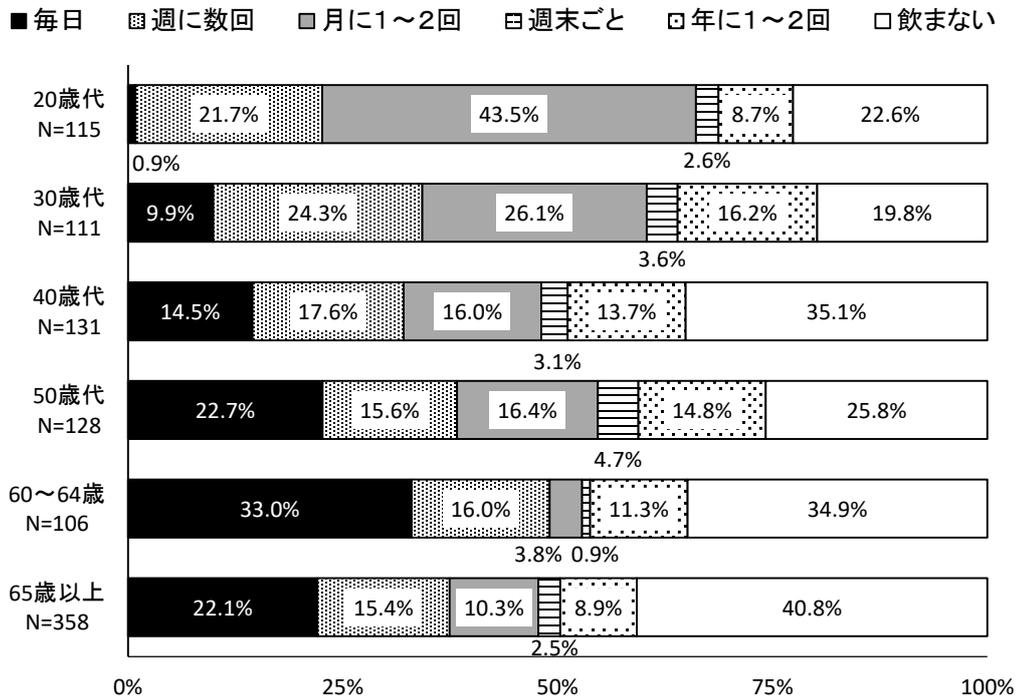
男性は毎日飲む人が32.4%、女性は飲まない人が41.7%となっています。



出典：平成28年度 伊豆の国市健康づくり市民アンケート調査

●図表 3-5-6 年代別の飲酒頻度

20歳代、30歳代で月1~2回が多く、その他の年代では飲まない人が多くなっています。50歳代以上は毎日飲む人の割合も多くなっています。



出典：平成28年度 伊豆の国市健康づくり市民アンケート調査

【取組み】

(1) 健康づくり課の取組み

アクション（新規・拡充事業：●、継続事業：○、重点事業：◎）

施策	取組み内容（アクション）	妊娠・乳幼児期	学童・思春期	働く世代	高齢期
禁煙啓発事業	各種健康づくりを通じて、禁煙啓発をします。たばこ健康被害の情報について情報発信をします。	○	○	○	○
健康マイレージ事業	市民一人ひとりの禁煙への積極的な参加を増やすため、家族や仲間との取組みなどを健康ポイントとして還元します。	◎	◎	◎	◎
健康企業協賛事業	禁煙に積極的な企業・商店との共同により、禁煙に関する取組みを効果的に進めます。			○	○

(2) 市民の取組み

取組み内容（アクション）	妊娠・乳幼児期	学童・思春期	働く世代	高齢期
大人は、子どものいるところでは喫煙しないようにします。			○	○
子どもは、ぜったいに喫煙、飲酒をしません。		○		
喫煙、飲酒による健康への影響についての理解を深めます。	○	○	○	○
喫煙者は、禁煙するよう努めます。	○		○	○
適正飲酒に努めます。			○	○

(3) 関係機関の取組み

取組み内容（アクション）	妊娠・乳幼児期	学童・思春期	働く世代	高齢期
喫煙、飲酒による健康への影響について、正しい情報を市民に伝えます。	○	○	○	○
未成年者にたばこ・酒は販売しません。		○		

【指標】

指標	現状	評価	目標 平成 38 年度	出典
妊婦の喫煙率	3.9%	C	0.0%	伊豆の国市保健 事業報告書
喫煙者(20～29 歳)	13.8%	D	12.0%	H28 年度伊豆の国市 健康アンケート調査
喫煙者(30～39 歳)	14.3%	A	12.0%	
喫煙者(40～49 歳)	15.0%	A	12.0%	
喫煙者(50～59 歳)	14.0%	A	12.0%	
喫煙者(60～64 歳)	18.9%	A	12.0%	
喫煙者(65～75 歳)	41.9%	D	12.0%	

【評価水準】 A：目標水準を達成している

B：目標の5割程度を達成している

C：目標に向かって改善がみられる

D：目標に向かって悪くなっている

3-6 健康管理

【目指す姿】

自ら健康管理ができる生活を目指す

死亡原因の第1位は、悪性新生物による死亡となっています。健康な体を保つためには、若い頃から一人ひとりが自分の健康に関心を持ち、定期的に健康診査やがん検診を受診して早期発見、早期治療に取り組むことが大切です。悪性新生物、心疾患、脳血管疾患の三大生活習慣病は、本市の死亡原因でも約5割を占めており、自ら生活習慣を改善していく力を身につけることが重要課題となっています。

特に、特定保健指導をはじめとした相談体制の充実や若い年齢層の受診を促進する対策が求められるところです。がん検診による早期発見や早期治療の大切さ、生活習慣の改善の必要性を十分に周知し、受診率向上を目指す必要があります。

【課題と方針】

●ライフステージに応じた健康管理の促進

子どもから大人まで様々な健康診査や保健指導、発達支援などの健康づくりを推進していく中で、市民の健康管理の意識を高めていく必要があります。スマートフォン等を活用し、健康づくりや健康管理に関する情報提供、子育て中の親に対する子育てモバイルの普及を進めていきます。

〈図表 3-6-1〉〈図表 3-6-2〉

BMIによる肥満傾向の人は、男性の30歳代から64歳までに多く、女性では50歳代以上の人に多くみられます。20歳代から30歳代の女性の15~19%に低体重がみられ、次世代育成のために、適正体重に関する知識の普及を図る必要があります。これらのことから、多様な機会を通じて、適正体重の維持の重要性について啓発を行います。〈図表 3-6-3〉

●健（検）診受診率の向上

1歳6か月児健診と3歳児健診の受診率は95%以上で推移していますが、未受診者に対する受診勧奨等の支援を継続していくことが必要です。〈図表 3-6-4〉

子宮がん、乳がんの検診受診率は、経年的に30%程度で推移し、大きな変化はない状況となっています。胃がん、大腸がん、肺がんの検診受診率は、若干減少傾向にあります。

特定健診の受診率は、若干ながら伸びつつありますが、特定保健指導率は、年度によりばらつきがあり、伸び悩んでいる状況にあります。〈図表 3-6-5〉〈図表 3-6-6〉〈図表 3-6-7〉

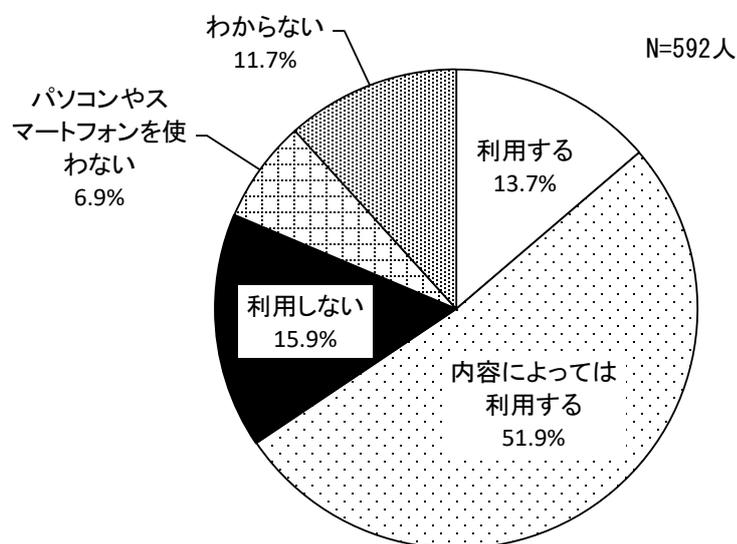
一方、健（検）診を受けていない人の主な理由は、「定期的に通院している」、「受診する時間がない」をあわせると50%を超えています。〈図表 3-6-8〉

「自分の健康は自分で守る」ことを実践していくためには、まず、自身の健康状態を知ることが大切です。そのためには、毎年定期健診を行い、その結果をもとに食生活や運動習慣を見直し、

改善していくよう、多様な機会を通じて啓発に努めます。

●図表 3-6-1 市内の健康に関わるイベントや行事等の情報がインターネット上にあれば利用しますか

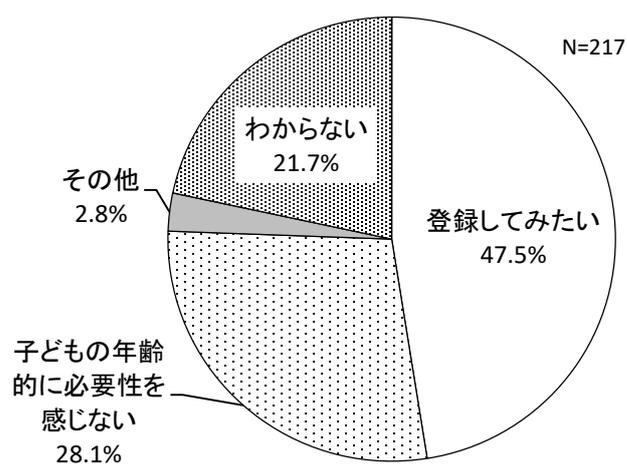
利用するが 13.7%、内容によっては利用するが 51.9%と、6割以上の方が利用したいと回答しています。



出典：平成 28 年度 伊豆の国市健康づくり市民アンケート調査

●図表 3-6-2 子育てモバイルの登録

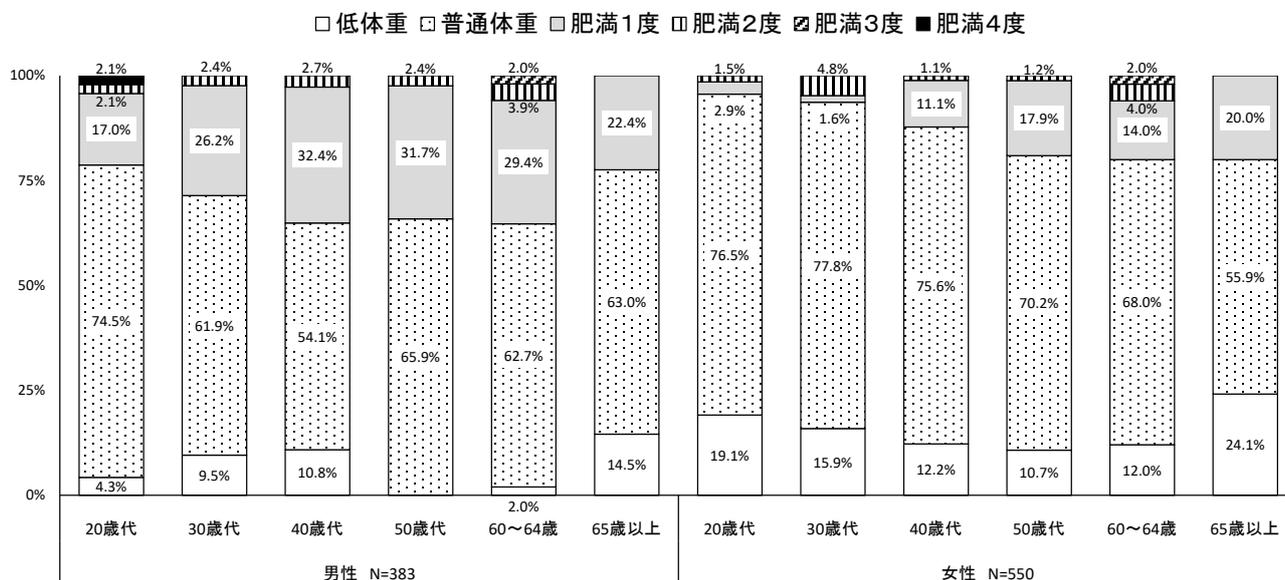
子育てモバイルを登録してみたいが 47.5%です。



出典：平成 28 年度 伊豆の国市健康づくり市民アンケート調査

●図表 3-6-3 成人の BMI 値の割合

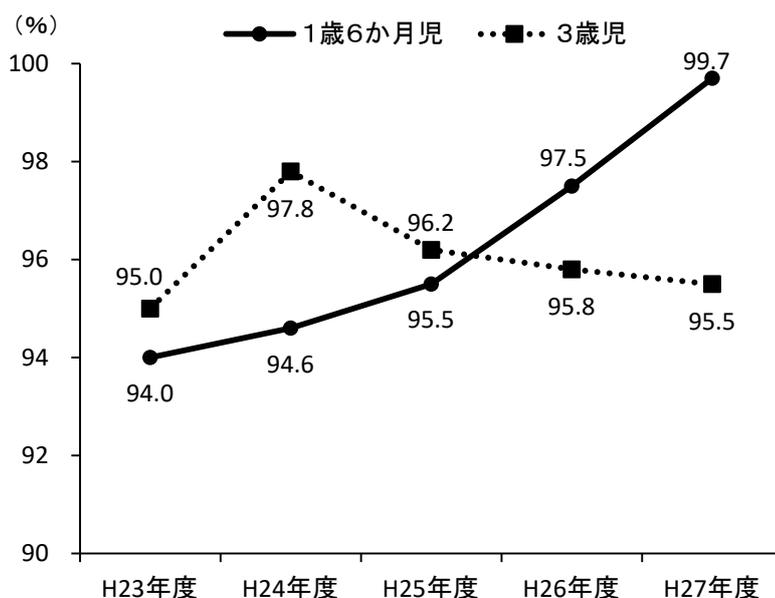
低体重（18.5未満）は、20歳代から30歳代の女性が15%以上となっています。男性は30歳代から40歳代で低体重が10%程度いますが、40歳代から64歳までは35%程度が肥満度1以上の肥満傾向にあります。また、65歳以上では、男性14.5%、女性24%が低体重（BMI20以下）でした。



※低体重：20歳代から64歳はBMI18.5未満、65歳以上はBMI20以下
出典：平成28年度 伊豆の国市健康づくり市民アンケート調査

●図表 3-6-4 1歳6か月児と3歳児の健康診査受診率

1歳6か月児健診と3歳児健診の受診率は、概ね95%以上となっています。



出典：伊豆の国市保健事業報告書

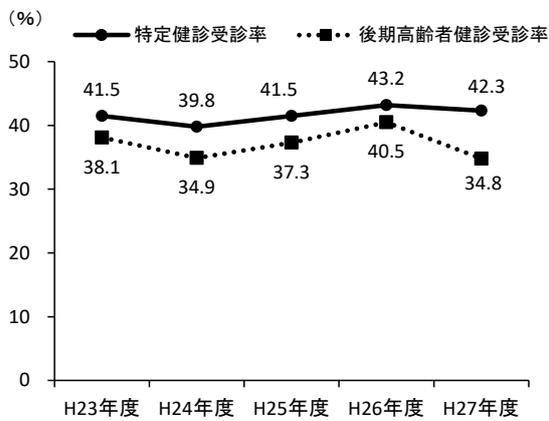
● 図行 3-6-5 がん検診受診率

	H23 年度	年度	年度	年度	年度
	21.2	19.2	19.1	14.7	14.4
	32.0	29.3	30.0	24.6	26.0
	36.2	33.9	34.3	26.7	26.7
	33.9	32.1	33.1	28.8	32.0
	35.3	32.3	33.7	28.4	33.1

(%)

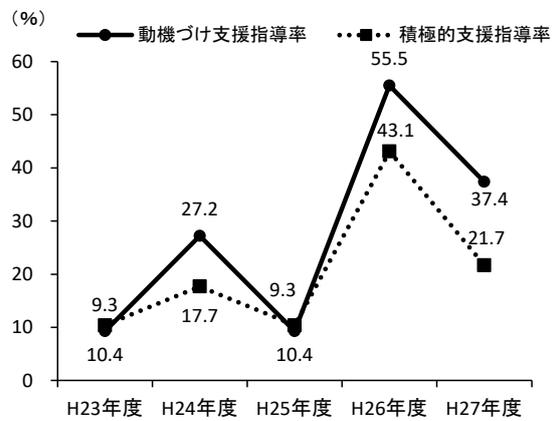
出典：伊豆の国市保健事業報告書

● 図表 3-6-6 健診受診率



出典：伊豆の国市保健事業報告書

● 図表 3-6-7 特定保健指導率

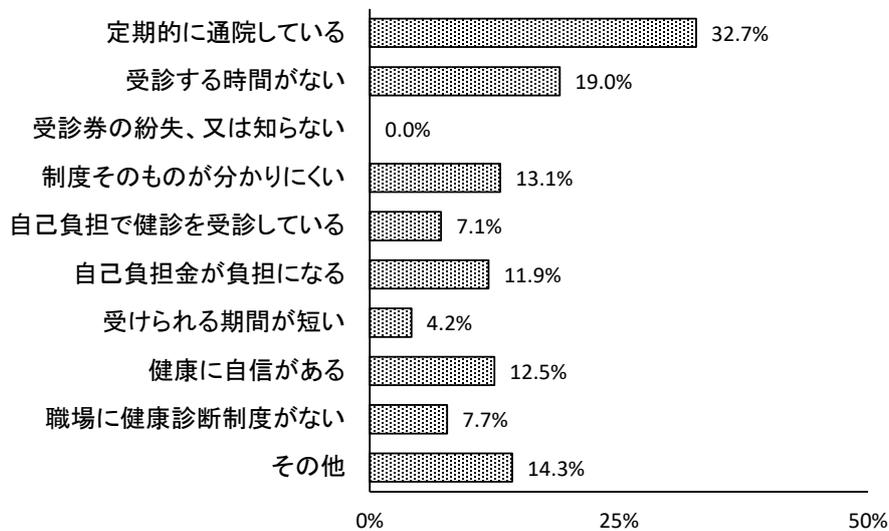


出典：伊豆の国市保健事業報告書

● 図表 3-6-8 定期健(検)診を受診しない理由

定期的に通院しているが最も多く、次いで受診する時間がないが多くなっています。

N=168



出典：平成 28 年度 伊豆の国市健康づくり市民アンケート調査

【取組み】

(1) 健康づくり課の取組み

アクション（新規・拡充事業：●、継続事業：○、重点事業：◎）

施策	取組み内容（アクション）	妊娠・乳幼児期	学童・思春期	働く世代	高齢期
健（検）診・相談事業	受診率向上のため、対象者に健（検）診日程や受診方法について、市民に広く情報提供します。 健（検）診内容を充実し、健（検）診を受けやすい環境を整備します。健（検）診の受診勧奨と健康相談・訪問を実施します。 各種健（検）診や相談、教室などを通じて市民の健康づくりを支援します。	○		○	○
高血圧予防事業	食生活、運動等生活習慣の改善を支援し、高血圧予防に取り組みます。	●	●	●	●
糖尿病・腎疾患予防事業	医師・栄養士・保健師の連携により、糖尿病・腎疾患の生活習慣病の重症化を予防します。			◎	◎
いすのくに子育てモバイル事業	いすのくに子育てモバイルで提供する情報の種類や機能等、子育てに役立つ情報提供の充実を図ります。 また、利用者ニーズを把握し、情報を必要とする人が求める内容の発信に努めます。	○	○	○	
健康マイレージ事業	市民一人ひとりの健康づくりへの積極的な取り組みを増やすため、健（検）診受診、教室、イベントへの参加などを健康ポイントとして還元します。	◎	◎	◎	◎
健康企業協賛事業	健康づくりに積極的な企業・商店との共同により、健康管理に関する取り組みを効果的に進めます。	○	○	○	○
地区健康づくり推進事業	健康相談や健康講座等、地域での健康づくりを推進します。	◎	◎	◎	◎

(2) 市民の取組み

取組み内容（アクション）	妊娠・乳幼児期	学童・思春期	働く世代	高齢期
積極的に乳幼児健診・相談事業に参加します。	○		○	
心配ごとがあったら、積極的に専門機関に相談します。	○	○	○	○
正しい知識を得て、健康を自己管理します。	○	○	○	○
健康に対して関心を高めて、規則正しい生活習慣に努めます。	○	○	○	○
各種健（検）診をはじめ、健康づくりに関するイベント等に積極的に参加します。	○	○	○	○
かかりつけ医、かかりつけ歯科医、かかりつけ薬局を持つよう努めます。	○	○	○	○
健康手帳の有効活用に努めます。	○	○	○	○

(3) 関係機関の取組み

取組み内容（アクション）	妊娠・乳幼児期	学童・思春期	働く世代	高齢期
市民が健（検）診を受けやすい体制づくりに努めます。	○	○	○	○
かかりつけ医師による定期健診の定着を図ります。	○	○	○	○
健（検）診・相談などを充実し、より一層の受診の促進を図ります。	○		○	○
健診の精度管理の徹底、健診事後指導の実施、健（検）診を受けやすい環境づくりに努めます。	○		○	○

【指標】

指標	現状	評価	目標 平成 38 年度	出典
夜9時前に寝る子ども(就学前)	34.8%	A	増加	H28 年度伊豆の国市 健康アンケート調査
夜 10 時前までに寝る子ども(7～12 歳)	82.9%	C	増加	
肥満の子ども(中学生以下) (ローレル指数 16.1 以上)	5.2%	C	減少	
やせ(中学生)(ローレル指数 99 以下)	5.1%	C	減少	
肥満(中学生)(ローレル指数 161 以上)	2.0%	C	減少	
やせ(16～19 歳)(BMI18.5 未満)	12.2%	A	減少	
肥満(16～19 歳)(BMI25.0 以上)	6.7%	A	減少	
やせの割合(20 歳代女性) (BMI18.5 未満)	19.1%	C	減少	
自分の健康状態が良いと思っている人 (30～39 歳)	56.9%	C	増加	
自分の健康状態が良いと思っている人 (40～49 歳)	59.8%	B	増加	
BMI25.0 以上人(男性) (50～59 歳)	34.1%	D	28.0%	
BMI25.0 以上人(男性) (60～64 歳)	35.3%	D	28.0%	
BMI25.0 以上人の割合(女性) (50～59 歳)	19.0%	D	15.0%	
BMI25.0 以上人の割合(女性) (60～64 歳)	20.0%	D	15.0%	
特定健診の「適正血圧」所見割合 (40 歳代)	40.0%	—	45.0%	特定健診結果
特定健診の「適正血圧」所見割合 (50 歳代)	35.2%	—	40.2%	
特定健診の「適正血圧」所見割合 (60 歳代)	27.8%	—	30.8%	
特定健診の「適正血圧」所見割合 (70～75 歳)	24.3%	—	26.3%	

【評価水準】 A：目標水準を達成している

B：目標の5割程度を達成している

C：目標に向かって改善がみられる

D：目標に向かって悪くなっている

指標	現状	評価	目標 平成 38 年度	出典
定期的に歯科健診に行っている人 (20～29 歳)	26.8%	D	増加	H28 年度伊豆の国市 健康アンケート調査
定期的に歯科健診に行っている人 (30～39 歳)	40.9%	A	増加	
定期的に歯科健診に行っている人 (40～49 歳)	51.1%	A	増加	
定期的に歯科健診に行っている人 (50～59 歳)	52.8%	A	増加	
定期的に歯科健診に行っている人 (60～64 歳)	45.3%	A	増加	
定期的に歯科健診に行っている人 (65 歳以上)	54.2%	B	増加	

【評価水準】 A：目標水準を達成している

B：目標の5割程度を達成している

C：目標に向かって改善がみられる

D：目標に向かって悪くなっている

3-7 地域資源・組織

【目指す姿】

地域のつながり・資源を生かした健康な暮らし

本市は、豊富な温泉と温暖な気候に恵まれた自然資源と、歴史や文化財、高度医療機関などの社会資源があります。

このように豊富な地域資源を十分に活かしつつ、保健センターを拠点として、市民、行政など地域全体で健康づくりに取り組んでいきます。

【課題と方針】

●地域にある多彩な資源を活かす健康づくり

本市が持つ優位性として、城山や葛城山などの自然環境、豊かな歴史資源を楽しみながら歩くことのできる歴史探索の遊歩道、日帰り温泉施設や足湯、狩野川堤防沿いのサイクリングコース、運動公園など、健康づくりのためのフィールドが整備されています。加えて、順天堂大学医学部附属静岡病院、伊豆保健医療センターなどの医療機関があり、健康で安心な市民生活を支えています。

学校、企業、関係機関と連携しながら、これらの資源を有効活用し、市民の健康づくりのみならず観光にも活かしていきます。

●人とのつながりを大切にした健康づくり

子育てする親が交流できる機会や子育て環境を充実していくことが求められています。

65歳以上の方は地区の結束力が大切と考えており、地区活動への参加率も高くなっています。

〈図表 3-7-1〉〈図表 3-7-2〉

地区の結束力が必要だと思っている人の割合は、悩み事の相談者がいる人で、9割近くいます。相談者がいない人でも7割以上となっています。〈図表 3-7-3〉

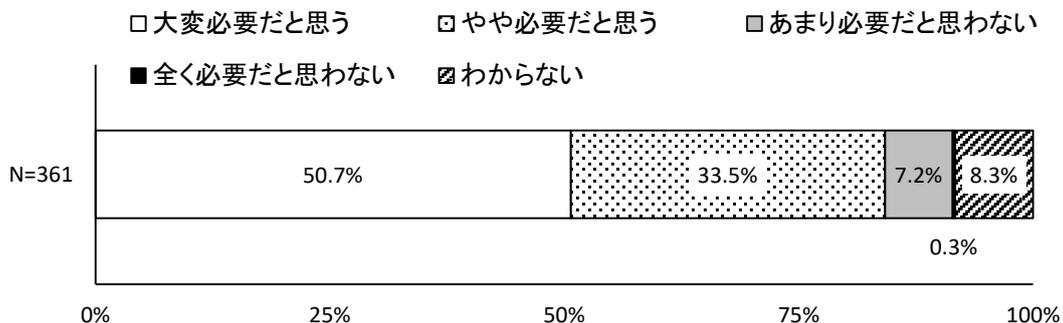
今後も、地域の繋がりを大切にした活動や健康づくりを、関係機関と共に支援していきます。

●施設や地域組織を活用した健康づくり

保健センターや地区公民館などの施設を活用した健康づくりの取組みを充実していくほか、健康づくりに関する組織活動を充実し、育成していきます。

●図表 3-7-1 地区の結束力の必要性[65 歳以上]

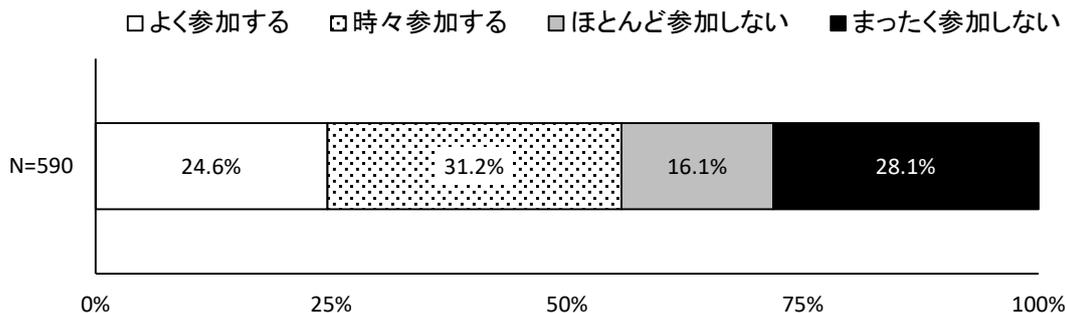
地区の結束力は「大変必要だと思う」が最も多く、次いで「やや必要だと思う」となり、合わせて約8割の人が「必要」と感じています。



出典：平成 28 年度 伊豆の国市健康づくり市民アンケート調査

●図表 3-7-2 地区の運動会、清掃活動、防災訓練などへの参加

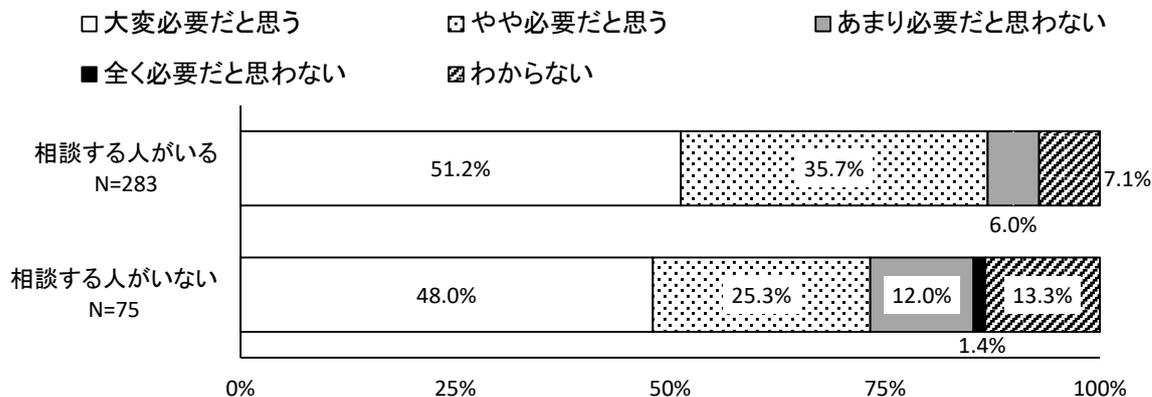
地区への行事活動については、「よく参加する」と「時々参加する」と回答した人は、合わせて 55.8%となっています。一方で「ほとんど参加しない」と「全く参加しない」と回答した人は、合わせて 44.2%となっています。



出典：平成 28 年度 伊豆の国市健康づくり市民アンケート調査

●図表 3-7-3 悩みを相談する人の存在の有無と地区の結束力の必要性

悩みを相談する人の存在の有無と地区の結束力の必要性については、「相談する人がいる」と「相談する人がいない人」は、ほぼ同じくらいの回答率となっています。



出典：平成 28 年度 伊豆の国市健康づくり市民アンケート調査

【取組み】

(1) 健康づくり課の取組み

アクション（新規・拡充事業：●、継続事業：○、重点事業：◎）

施策	取組み内容（アクション）	妊娠・乳幼児期	学童・思春期	働く世代	高齢期
健康推進組織ボランティア組織育成事業	保健委員の活動の活性化、健康づくりボランティア組織の育成に努めます。			○	○
地域資源活用事業	地域資源を生かした、健康づくりの普及啓発を推進します。	○		○	○
温泉を活用した健康づくり事業	温泉資源を活用した、健康に関する様々な健康講座を開催し、自分に合った健康づくりができるよう普及啓発します。			○	○
健康なまちづくり連携事業	健康づくりに係わる各課と共同し、健康なまちづくりの連携体制を整備します。	○	○	○	○
健康マイレージ事業	市民一人ひとりの地域活動・ボランティアなどへの積極的な参加を増やすため、家族や仲間との取組みなどを健康ポイントとして還元します。	◎	◎	◎	◎
健康企業協賛事業	企業・商店との共同により、地域活動・ボランティアなどに関する取組みを効果的に進めます。	○	○	○	○

(2) 市民の取組み

取組み内容（アクション）	妊娠・乳幼児期	学童・思春期	働く世代	高齢期
各種の講座、教室、イベントに参加し、地域の人達とふれあいます。	○	○	○	○
地域に住む人と人とのつながりを大切に仲間づくりをします。	○	○	○	○
育児サークルなど子育ての仲間づくりをします。	○		○	○
健康に関する施設を活用します。	○	○	○	○
地域の歴史資源や自然を楽しみながら暮らします。	○	○	○	○
笑顔であいさつをし、声を掛け合うことのできる近所づきあいを増やします。	○	○	○	○

(3) 関係機関の取組み

取組み内容（アクション）	妊娠・乳幼児期	学童・思春期	働く世代	高齢期
各種健康づくり事業やイベント活動に協力します。	○	○	○	○
健康マイレージ事業に協賛します。	○	○	○	○
地域行事への直接参加や参加促進を進めます。	○	○	○	○
所有している健康づくりの施設や情報について地域と共有し、共に健康づくりを進めます。	○	○	○	○
健康に配慮した環境維持に貢献し、市民が趣味の活動を実践しやすいイベントを実施します。	○	○	○	○

