

# 健康ごじょうめ21計画

## 中間評価報告書

令和2年3月

五城目町

# 目 次

第1章 計画の基本的な考え方 .....	1
1 計画の趣旨 .....	2
2 計画の位置づけ .....	3
(1) 計画の性格と位置づけ .....	3
(2) 計画の期間 .....	3
第2章 町民の健康に関する現状 .....	4
1 各種統計からみた状況 .....	5
(1) 人口と年齢構成の推移 .....	5
(2) 人口動態 .....	6
(3) 出生と死亡の動き .....	7
(4) 健康寿命・平均寿命 .....	8
(5) 医療費の状況 .....	9
(6) 主要死因別死亡状況の年次推移 .....	10
(7) 部位別にみた悪性新生物死亡数 .....	10
(8) 自殺死亡率の年次推移 .....	11
(9) 各種健康診査受診状況の推移 .....	11
(10) 要支援・要介護認定者数の推移 .....	12
第3章 中間評価と今後の方向 .....	13
1 中間評価の目的 .....	14
2 中間評価の概要 .....	14
(1) 中間評価に係る調査の実施 .....	14
(2) 中間評価を踏まえた目標の見直し .....	15

3	重点分野別目標 .....	18
4	重点分野別目標の達成状況と今後の取り組み .....	19
	(1) 栄養・食生活 .....	19
	(2) 身体活動・運動 .....	29
	(3) こころの健康づくり .....	38
	(4) たばこ .....	46
	(5) アルコール .....	55
	(6) 歯・口腔の健康 .....	61
	(7) 健康状態の把握と早期発見・治療管理 .....	66



# 第1章 計画の基本的な考え方

---

---



# 1 計画の趣旨

本計画は、全ての町民が生涯にわたって健康で明るく、元気に生活できるよう、健康づくり施策の指針として、平成 26 年 3 月に策定しました。

本計画では、生活習慣病の発症や重症化の予防をはかるとともに、各年代に特徴的な健康課題に対応した施策を推進することにより「健康寿命の延伸」をはかることを最大の目標とし、重点分野別に目標を設定しています。

## ■基本理念

あなたが主役：健康で幸せを実感できるまちづくり

## ■健康づくりの推進方向

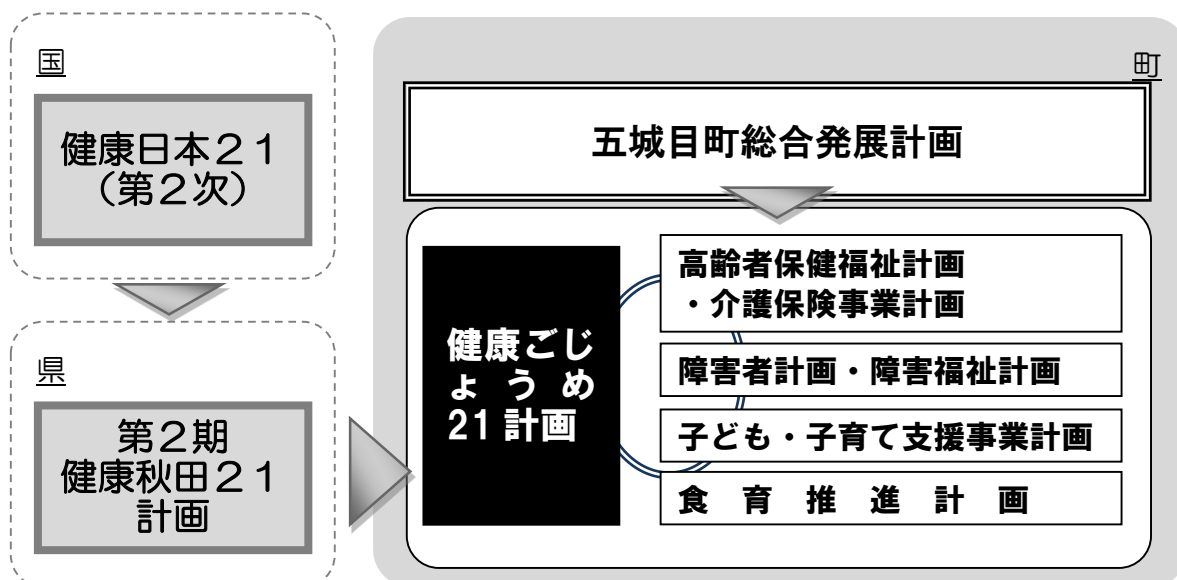
- ①町民の一人ひとりが「自分の健康は自分で守る」という意識で、健康づくりを主体的に実践していきます。
- ②行政は町民の健康づくり活動を支援するため、健康づくりサービスの提供と環境整備を行っていきます。
- ③町民の一人ひとりの健康のために、具体的な目標を設定し、個人・家庭・地域等が目標達成にむけて意識的に行動し、活動の成果を評価しながら推進していきます。

## 2 計画の位置づけ

### (1) 計画の性格と位置づけ

本計画は、「健康日本 21（第 2 次）」の地方計画および健康増進法第 8 条第 2 項に基づく市町村健康増進計画として位置づけられます。

計画の推進にあたっては、秋田県の「第 2 期健康秋田 21 計画」、  
「五城目町総合発展計画」、その他の高齢者保健福祉計画や介護保険計画等との整合性をはかるものであり、本計画は、町民や関係機関・団体、企業などと行政が一体となって町民の健康づくりを推進するための指針となる計画です。



### (2) 計画の期間

この計画の期間は、平成 26 年度から令和 5 年度までの 10 年とします。

計画の中間年度となる平成 30 年度には、目標の達成状況等の中間評価を行います。

	平成 26 年度	平成 27 年度	平成 28 年度	平成 29 年度	平成 30 年度	令和 1 年度	令和 2 年度	令和 3 年度	令和 4 年度	令和 5 年度
健康ごじょうめ 21 計画										
					中間評価					最終評価



## 第2章 町民の健康に関する現状

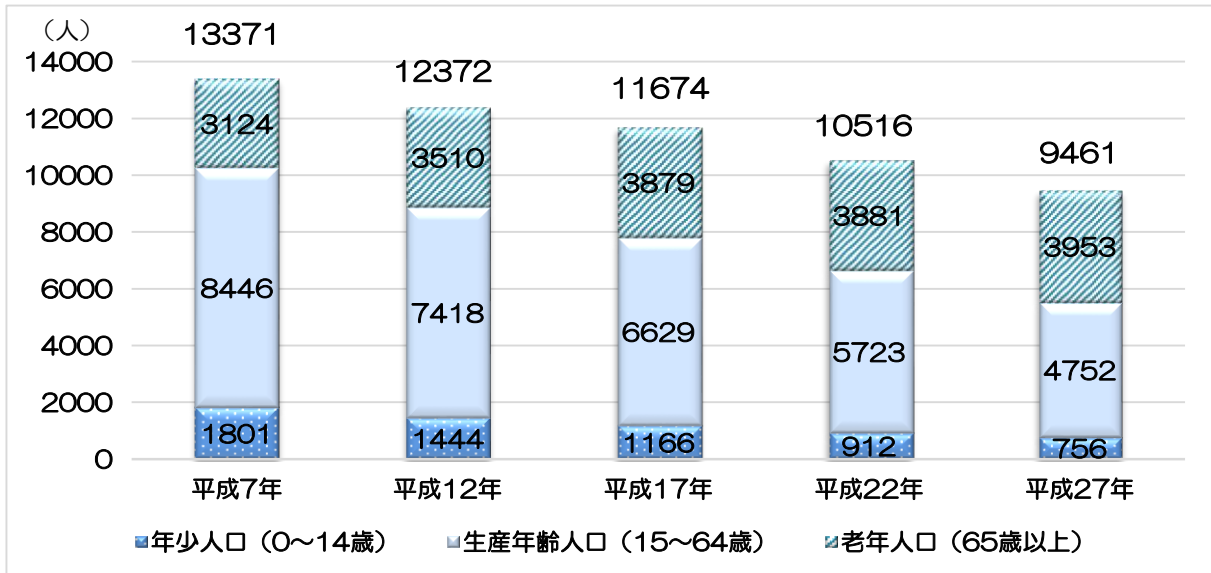
---

---

# 1 各種統計からみた状況

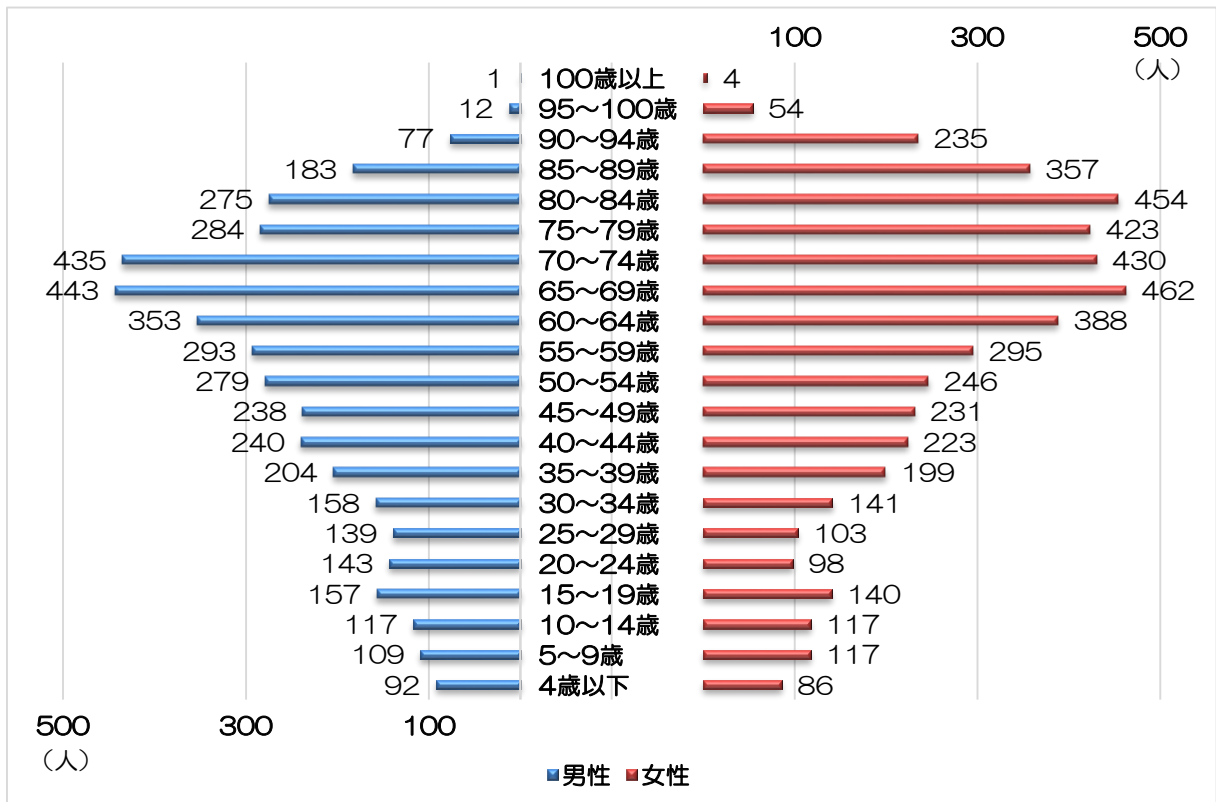
## (1) 人口と年齢構成の推移

【年齢3区分別人口の推移】



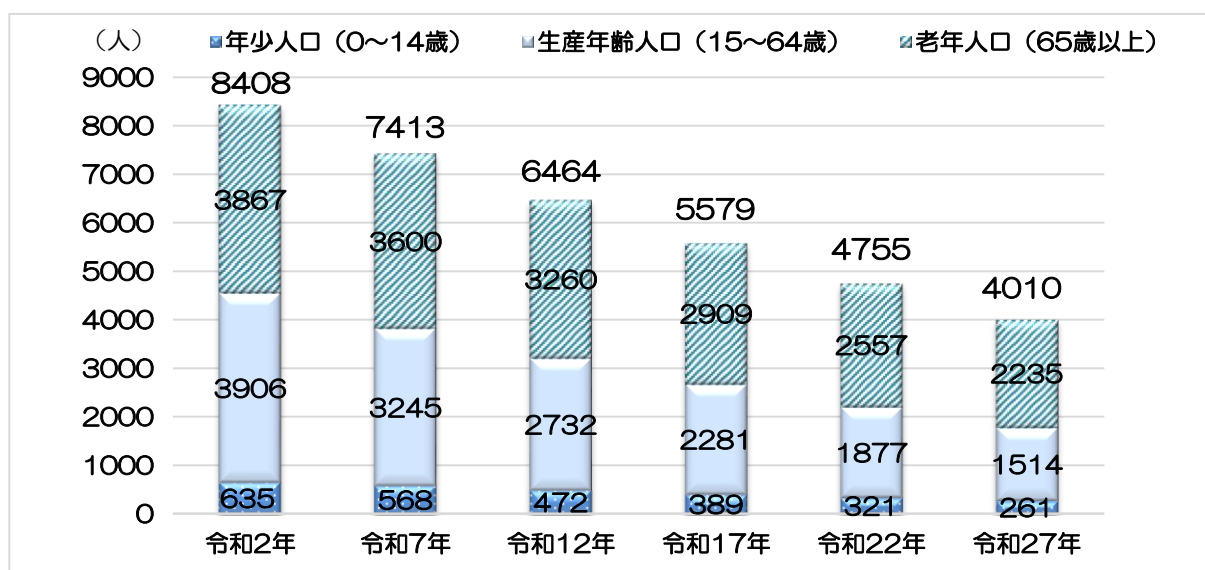
資料: 国勢調査

【男女別人口構成 (令和元年)】



資料: 五城目町住民記録 年齢別人口集計表

### 【年齢3区分人口の将来推計】



資料: 国立社会保障・人口問題研究所(平成 30 年 3 月 30 日公表)

## (2) 人口動態

### 【一年間の人口の動き】

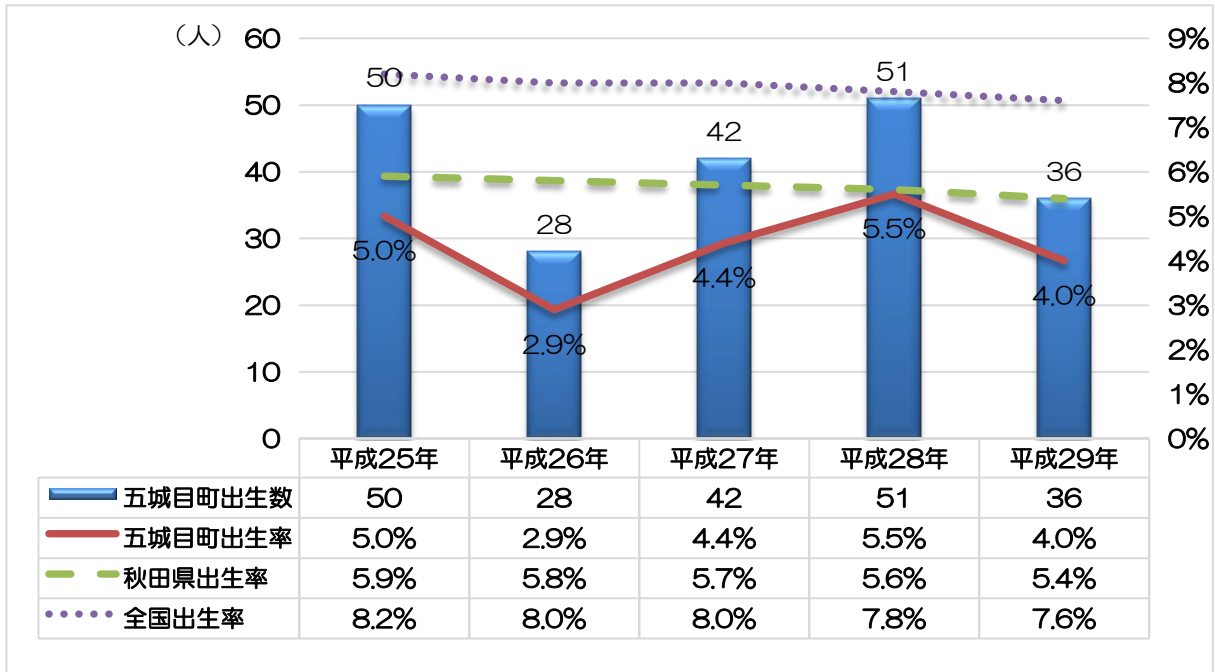
(人)

年次	自然動態			社会動態			差引増減数
	出生	死亡	増減	転入	転出	増減	
H12	87	158	△ 71	294	379	△ 85	△ 156
H13	76	163	△ 87	378	410	△ 32	△ 119
H14	65	181	△ 116	321	427	△ 106	△ 222
H15	66	143	△ 77	295	384	△ 89	△ 166
H16	61	148	△ 87	313	367	△ 54	△ 141
H17	61	184	△ 123	269	378	△ 109	△ 232
H18	50	192	△ 142	274	392	△ 118	△ 260
H19	39	146	△ 107	240	370	△ 130	△ 237
H20	45	166	△ 121	267	361	△ 94	△ 215
H21	48	188	△ 140	300	388	△ 88	△ 228
H22	46	165	△ 119	203	279	△ 76	△ 195
H23	60	161	△ 101	254	311	△ 57	△ 158
H24	47	170	△ 123	194	284	△ 90	△ 213
H25	47	193	△ 146	231	318	△ 87	△ 233
H26	36	161	△ 125	218	299	△ 81	△ 206
H27	39	192	△ 153	205	292	△ 87	△ 240
H28	49	182	△ 133	208	269	△ 61	△ 194
H29	41	196	△ 155	200	287	△ 87	△ 242
H30	40	201	△ 161	178	252	△ 74	△ 235

資料: 秋田県年齢別人口流動調査

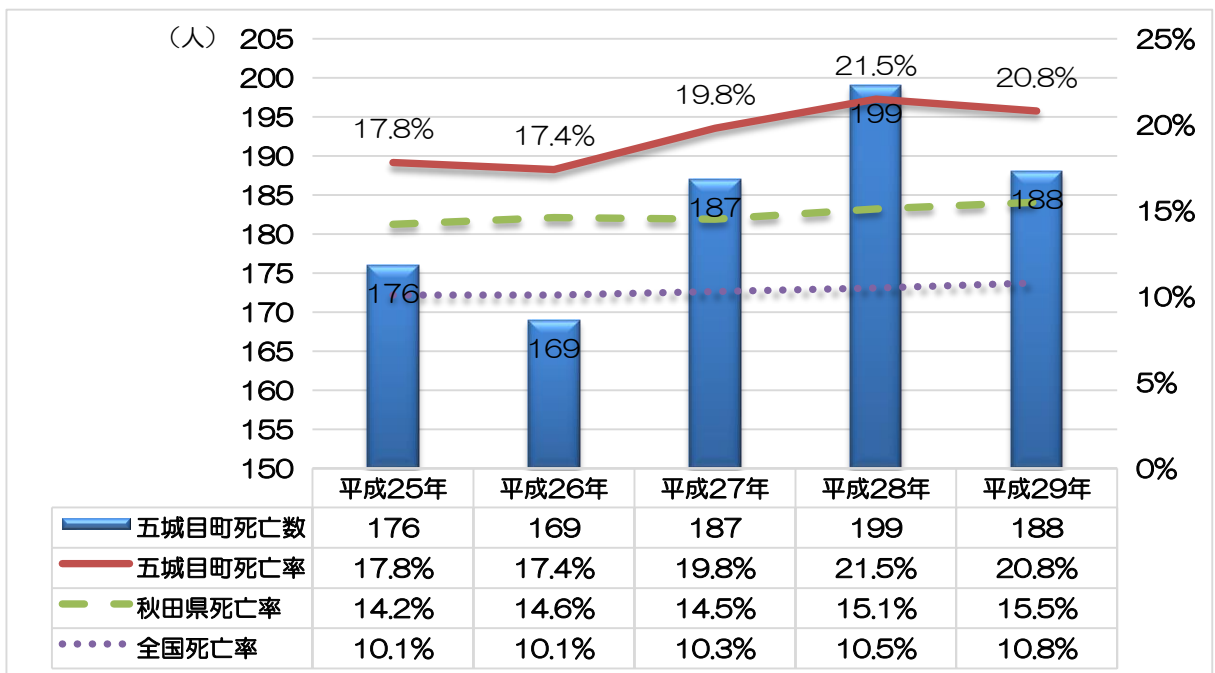
### (3) 出生と死亡の動き

【出生数と出生率の年次推移】



資料：秋田県衛生統計年鑑  
※出生率は人口千対

【死亡数と死亡率の年次推移】



資料：秋田県衛生統計年鑑  
※死亡率は人口千対

## (4) 健康寿命<sup>1</sup>・平均寿命

### 【健康寿命と平均寿命】

		日常生活動作 が自立してい る期間の平均 (年)	日常生活動作が 自立していない 期間の平均 (年)	平均寿命 (年)
五城目町 (平成 28 年)	男性	76.56	2.35	78.92
	女性	81.68	4.91	86.60
秋田県 (平成 28 年)	男性	77.99	1.51	79.50
	女性	86.42	3.51	86.42

資料:「厚生労働科学研究費補助金による健康寿命における将来予測と生活習慣病対策の費用対効果に関する研究」、令和元年6月秋田県健康福祉部健康づくり推進課算定

### 【自覚的健康】

	平成 25 年	平成 30 年
五城目町 (男性)	64.8%	64.8%
五城目町 (女性)	65.1%	62.0%

資料:平成25年度、平成30年度五城目町健康づくりに関する調査  
※「健康である」「どちらかといえば健康である」と回答した割合

<sup>1</sup> 健康寿命

健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期のことをいいます。

## (5) 医療費の状況

### 【一人当たりの医療費の比較】

市町村	医療費(円)
五城目町	28,417
八郎潟町	27,472
井川町	24,185
大潟村	14,750
潟上市	24,923
男鹿市	26,690
全県	24,394

資料:秋田県国民健康保険団体連合会(令和元年5月診療分データ)

### 【医療機関受診件数】

(入院+入院外)

	疾病名	件数	構成率(%)
1位	歯肉炎・歯周疾患	311	16.2
2位	高血圧性疾患	286	14.9
3位	糖尿病	101	5.3
4位	その他の内分泌疾患	71	3.7
5位	白内障	46	2.4
6位	その他の神経系疾患	43	2.3
7位	その他の眼疾患	43	2.3
8位	胃炎・十二指腸炎	42	2.2
9位	統合失調症	41	2.1
10位	屈折・調節の障害	37	1.9

資料:秋田県国民健康保険団体連合会(令和元年5月診療分データ)

## (6) 主要死因別死亡状況の年次推移

【主要死因別死亡状況の推移】

(人)

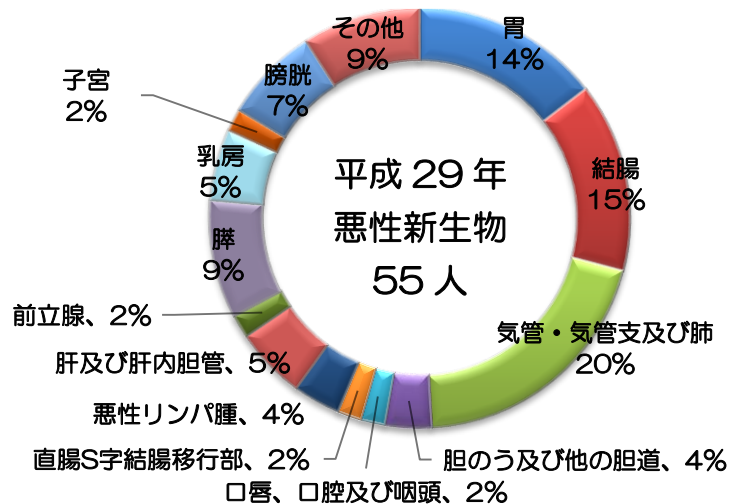
	平成25年		平成26年		平成27年		平成28年		平成29年	
全死亡数	176		169		187		199		188	
主要死因	死亡者	死亡率	死亡者	死亡率	死亡者	死亡率	死亡者	死亡率	死亡者	死亡率
心疾患	17	171.5	26	267.9	35	369.9	28	302.1	24	265.9
悪性新生物	43	433.8	57	587.3	45	475.5	49	528.6	55	609.3
脳血管疾患	18	181.6	17	175.1	21	221.9	22	237.4	28	310.2
肺炎・ 気管支炎	24	242.1	16	164.8	18	190.2	25	269.7	17	188.3
自殺	6	60.5	2	20.6	3	31.7	2	21.6	1	11.0
慢性閉塞性 肺疾患 (COPD)	1	10.1	2	20.6	3	31.7	4	43.2	1	11.0
腎不全	5	50.4	4	41.2	2	21.1	7	75.5	3	33.2
不慮の事故	7	70.6	8	82.4	5	52.8	7	75.5	8	88.7

資料：秋田県衛生統計年鑑

※死亡率は人口10万人に対する死亡数

## (7) 部位別にみた悪性新生物死亡数

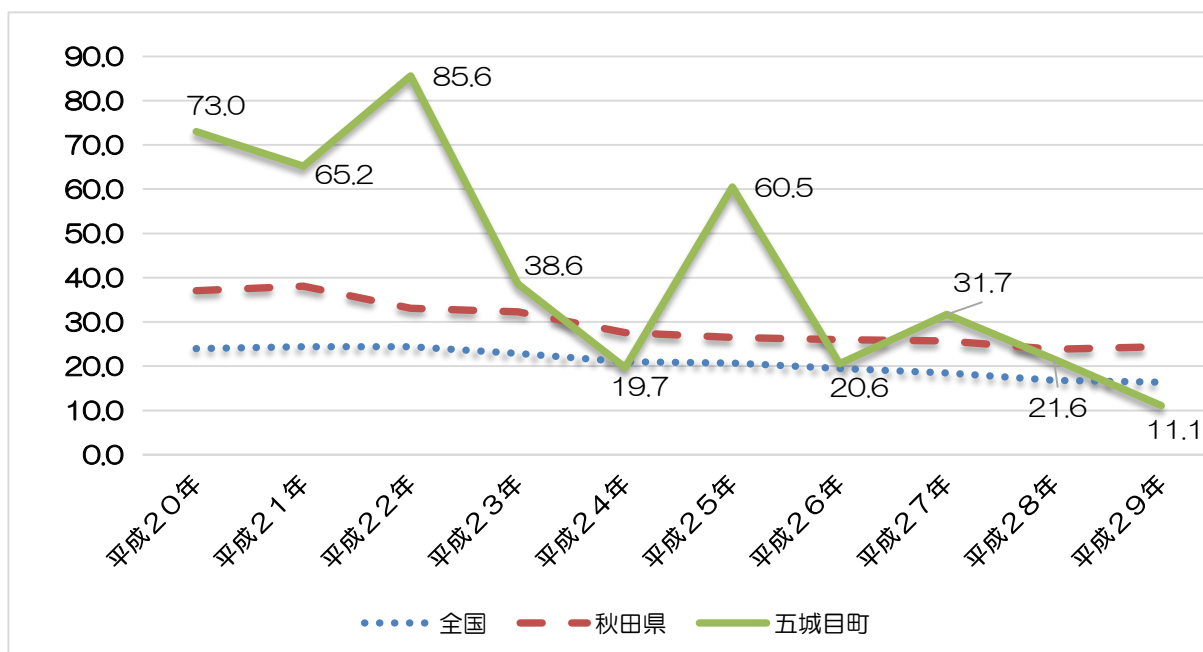
【主要死因別死亡状況の推移】



資料：秋田県衛生統計年鑑

## (8) 自殺死亡率の年次推移

【自殺による死亡率（人口10万人あたり）】



資料：人口動態統計

## (9) 各種健康診査受診状況の推移

	平成25年度	平成26年度	平成27年度	平成28年度	平成29年度
	受診率 (%)	受診率 (%)	受診率 (%)	受診率 (%)	受診率 (%)
特定健診	46.6	45.9	47.2	45.2	47.0
後期高齢者健診	19.0	19.8	20.2	19.6	20.7
大腸がん検診	36.3	34.7	39.3	31.5	33.0
胃がん検診	27.1	23.9	25.9	27.5	26.2
肺がん検診	38.4	37.2	40.2	33.4	34.6
子宮頸がん検診	28.9	32.4	33.3	26.6	27.2
乳がん検診	30.4	35.3	38.1	29.5	29.6

資料：五城目町各種健康診査結果、秋田県健康づくり推進課調べ



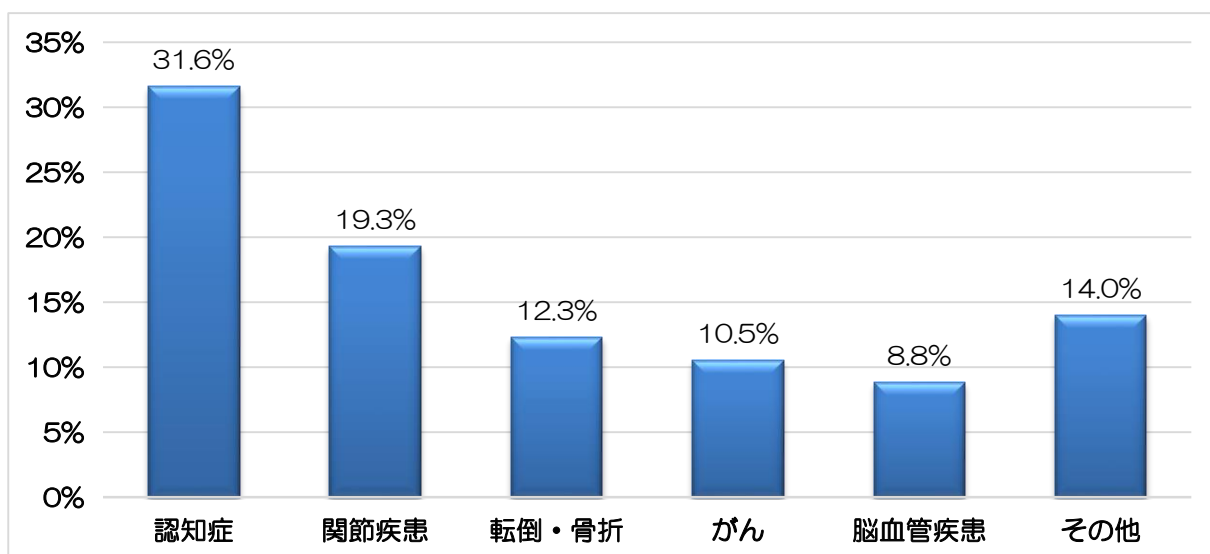
## (10) 要支援・要介護認定者数の推移

【介護保険認定者数の推移】

	平成 25 年度	平成 26 年度	平成 27 年度	平成 28 年度	平成 29 年度	平成 30 年度
認定者数(人)	1, 078	1, 069	1, 088	1, 011	906	876
要支援 1	40	38	25	16	12	11
要支援 2	100	115	136	115	68	62
要介護 1	166	165	169	144	118	129
要介護 2	260	251	271	245	248	235
要介護 3	186	198	189	178	183	183
要介護 4	198	183	178	185	160	161
要介護 5	128	119	120	128	117	95
認定率(町) (%)	26. 1	25. 7	26. 0	24. 3	21. 8	21. 2
認定率(秋田県) (%)	20. 6	20. 6	20. 4	20. 3	19. 9	20. 1
認定率(国) (%)	17. 8	17. 9	17. 9	18. 0	18. 0	18. 3

資料: 五城目町介護保険事業状況報告(年報)

【新規介護申請認定要因 平成28年度】



資料: 五城目町新規介護認定調べ

## 第3章 中間評価と今後の方向

---

---

# 1 中間評価の目的

本計画は策定から5年が経過し、この間に国においては「第3期がん対策推進基本計画<sup>1</sup>」の策定や、新たな「自殺総合対策大綱<sup>2</sup>」などの設定により、目標値等の見直しが行われています。

このような状況を踏まえ、令和5年度の計画最終年度に向けて、現時点での健康づくり事業の効果や達成状況を把握し、今後の事業に反映させることを目的に本計画の中間評価を行うこととしました。

# 2 中間評価の概要

## (1) 中間評価に係る調査の実施

中間評価を実施するにあたり、次の調査を行い基礎資料としました。

調査名	調査期間	調査対象	回答数	回答率
五城目町健康づくりに関する調査	平成31年1月～2月	住民基本台帳に登録されている小学生のいる保護者 281人	227人	80.8%
		住民基本台帳に登録されている13歳～19歳の本人 443人	266人	60.0%
		住民基本台帳に登録されている20歳～80歳の本人 1,000人 無作為抽出	454人	45.4%

上記のほか、国及び県等の各種統計調査を基礎資料としております。

### <sup>1</sup> 第3期がん対策推進基本計画

がん対策基本法に基づき、国のがん対策の総合的かつ計画的な推進をはかるため、平成18年6月に策定されました。第3期の基本計画は、平成29年10月に策定され、「がん患者を含めた国民が、がんを知り、がんの克服を目指す。」ことを目標としています。

### <sup>2</sup> 自殺総合対策大綱

自殺対策基本法に基づき、政府が推進すべき自殺対策の指針で、平成19年6月8日に策定されました。この大綱は、社会的な取り組みにより自殺は防ぐことができるということを明確に打ち出すとともに、うつ病対策と併せ、働き方を見直し、何度でも再チャレンジできる社会を創りあげていくなど、社会的要因も踏まえ、総合的に取り組むこととしています。

## (2) 中間評価を踏まえた目標の見直し

### ①目標値を変更する項目

中間値において策定時の目標値を達成したため、目標値を変更します。

分野	指 標		基準値	中間値	目標値 (変更前)	目標値 (変更後)
身体活動・ 運動	運動習慣のある人の割合 (20歳～59歳)	男性	26.4%	33.7%	29.0%	43.0%
たばこ	喫煙している人の割合 (20歳～80歳)	男性	37.2%	27.5%	27.6%	24.3%
健康状態の把握と早期発見・治療管理	メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の該当者・予備群の割合		32.7%	23.5%	24.5%	20.9%

### ②目標値を削除する項目

健康増進法の改正により、施設の禁煙が義務化されるため、目標値を削除します。

分野	指 標			基準値	中間値	目標値
たばこ	受動喫煙の機会について (ほぼ毎日)	職場	20～80歳	15.5%	12.1%	—
		飲食店		0.2%	1.1%	—
たばこ	全面的に禁煙 することがよいと思う場所	医療機関	20～80歳	56.9%	66.3%	—
		列車、バス、タクシーなど		48.0%	60.6%	—
		行政機関		41.2%	58.6%	—

### ③指標を変更する項目

分野	指 標		基準値	中間値	目標値
栄養・食生活	変更前	食育に関心のある人の割合 (3歳児保護者)	32.1%	23.1%	増加傾向へ
	変更後	食に関心のある人の割合 (小中学生保護者)	97.3%	91.8%	100%
栄養・食生活	変更前	食塩摂取量が9g未満である男性	46.7%	—	増加傾向へ
		食塩摂取量が7.5g未満である女性	27.3%		
栄養・食生活	変更後	減塩やうす味を実行している人の割合	47.6%	53.1%	増加傾向へ
栄養・食生活	変更前	野菜を1日350g以上食べていないと思う人の割合	62.8%	—	減少傾向へ
	変更後	野菜を1日5皿以上食べていない人の割合	—	96.5%	

### ④新規に指標を追加する項目

分野	指 標		基準値	中間値	目標値
健康状態の把握と 早期発見・治療管理	胃がんの標準化死亡比	男性	—	210.1	100未満
		女性	—	161.9	100未満
健康状態の把握と 早期発見・治療管理	脳血管疾患の 標準化死亡比	男性	—	124.6	100未満
		女性	—	151.9	100未満

⑤指標を削除する項目

指標のデータをとることが難しいため、指標から削除します。

分野	指 標	基準値	中間値	目標値	
健康状態の把握と 早期発見・治療管理	がんの75歳未満の年齢調整死亡率 (人口10万対)	89.0	—	76.8	
健康状態の把握と 早期発見・治療管理	脳血管疾患の年齢調整死亡率 (人口10万対)	男性	60.5	—	41.6
		女性	30.9	—	24.7
健康状態の把握と 早期発見・治療管理	虚血性心疾患の年齢調整死亡率 (人口10万対)	男性	21.6	—	21.0
		女性	7.3	—	7.9
健康状態の把握と 早期発見・治療管理	腎不全の年齢調整死亡率 (人口10万対)	男性	9.9	—	8.3
		女性	5.7	—	4.8

### 3 重点分野別目標

この計画は、町民一人ひとりが、生涯にわたって健康で明るく、いきいきとした生活を送ることができるよう支援していくための環境を整え、心身ともに健康で元気な五城目町をめざすことを目的としています。

この目的を達成するために、重点分野を設定し、目的に向けての方向性を見失わないよう具体的な目標を設定します。

(1)	栄養・食生活	生活のリズムを整えて、バランスよく食べましょう
(2)	身体活動・運動	運動習慣を身につけ、楽しく運動に取り組みましょう
(3)	こころの健康づくり	こころの健康づくりを意識し、自分に合ったストレス解消をしましょう
(4)	たばこ	たばこの害について正しく理解し、禁煙に取り組みましょう
(5)	アルコール	健康に与える影響を知り、適量飲酒を心がけましょう
(6)	歯・口腔の健康	正しい歯みがき習慣を身につけ、生涯を通じて、自分の歯を20本以上保ちましょう
(7)	健康状態の把握と早期発見・治療管理	生活習慣病について正しい知識の習得と定期的な健康診査の受診により、生活習慣病の発症予防、重症化予防を目指しましょう

## 4 重点分野別目標の達成状況と今後の取り組み

(1)

栄養・食生活

重点分野別目標	生活のリズムを整えてバランス良く食べましょう
---------	------------------------

### [個別目標]

個別目標	<p>【行動目標】</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1 朝、昼、夕の3食を規則正しく摂りましょう</li><li>2 主食、主菜、副菜を組み合わせたバランスの良い食事を摂りましょう</li><li>3 食塩の摂取量を減らしましょう</li><li>4 野菜を1日350g・果物の摂取量も増やしましょう</li><li>5 子供と一緒に食事を楽しみましょう</li></ol>
------	---



行動目標 1	<b>朝、昼、夕の 3 食を規則正しく摂りましょう</b>
ライフステージ／ 乳幼児期、少年期、思春期	

### [評価及び到達目標]

指 標		基準値 (平成 25 年度)	中間値 (平成 30 年度)	目標値 (令和 5 年度)
朝食を毎日食べている人の割合	7 歳～12 歳	95.0%	95.6%	増加傾向へ
	13 歳～19 歳	89.6%	88.0%	

五城目町健康づくりに関する調査(基準値:H25 中間値:H30)

指 標	基準値 (平成 25 年度)	中間値 (平成 30 年度)	目標値 (令和 5 年度)
食に関心のある人の割合 (小・中学生)	97.3%	91.8%	100%

児童生徒のライフスタイル調査(基準値:H25 中間値:H30)

### [目標値設定の考え方]

食に関心のある人の割合は第 3 期五城目町食育推進計画に準じました。

### [現状と課題、今後の取り組み]

望ましい生活習慣を確立していく上で重要である朝食を毎日食べている人の割合は 7～12 歳で 95.6%、13～19 歳で 88.0%と、ほとんど変化が見られませんでした。また小・中学生における食に関心のある人の割合は 91.8%と改善は見られませんでした。

朝食の欠食は脳や身体のエネルギー不足となるだけでなく、肥満や生活習慣病のリスクを高めることにつながります。さらに幼少期の食習慣は、将来の食習慣に大きな影響を与えることから、引き続き、朝食の重要性と正しい食習慣について伝えていきます。

ライフステージ	五城目町の取り組み
乳幼児期	食習慣の基礎がつくられる時期であるため、保護者等に対して、調理実習を含めた情報提供を行います。
少年期 思春期	第 3 期五城目町食育推進計画に基づき、学校においても朝食の重要性や、1 日 3 食の必要性などについて知識の普及につとめます。

行動目標 2	<b>主食、主菜、副菜を組み合わせたバランスの良い食事を摂りましょう</b>
ライフステージ／ 青年期、壮年期、高齢期	

### [評価及び到達目標]

指 標		基準値 (平成25年度)	中間値 (平成30年度)	目標値 (令和5年度)
主食・主菜・副菜とバランスの良い食事をしている人の割合	20歳～80歳	40.9%	43.6%	80.0%

五城目町健康づくりに関する調査(基準値:H25 中間値:H30)

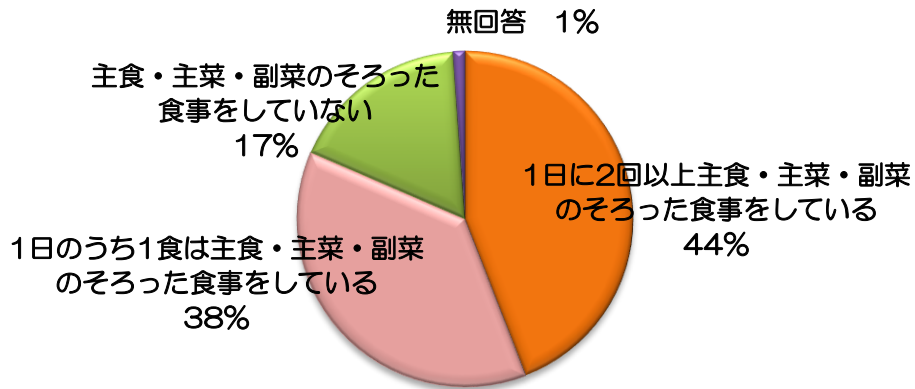
### [現状と課題、今後の取り組み]

1日2回以上主食・主菜・副菜のそろったバランスの良い食事の摂取をしている人の割合は43.6%とほぼ横ばいの状態であり、特に20歳代は38.6%、30歳代は29.5%と低い傾向にありました。バランスの良い食事をとることは、健康的な食習慣の基礎となるものです。特に割合の低かった20歳代、30歳代はライフスタイルも多様化し、食事の自己管理が要求される時期であることから、中食<sup>1</sup>および外食の活用を含めたバランスの良い食事のとり方について情報提供を行っていきます。

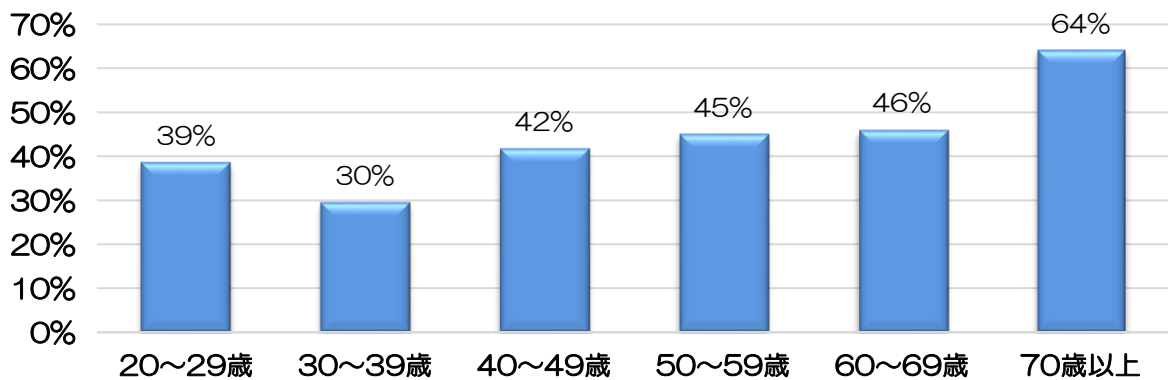
<sup>1</sup> 中食

市販のそう菜や弁当、調理済み食品を購入し、家庭や職場等で食べることを指します。

### 「主食・主菜・副菜」のそろったバランスのよい食事の摂取の割合



### 1日2回以上主食・主菜・副菜のそろった食事をしている人 (年代別割合)



ライフステージ	五城目町の取り組み
青年期 壮年期 高齢期	規則正しい生活リズムを身につけ、適した食習慣や生活習慣病予防の重要性を理解し、自ら健康管理できるように情報提供や知識の普及啓発につとめます。

行動目標 3	<b>食塩の摂取量を減らしましょう</b>
ライフステージ／ 青年期、壮年期、高齢期	

### [評価及び到達目標]

指 標		基準値 (平成25年度)	中間値 (平成30年度)	目標値 (令和5年度)
減塩やうす味を実行している人の割合	20歳～80歳	47.6%	53.1%	増加傾向へ

五城目町健康づくりに関する調査(基準値:H25 中間値:H30)

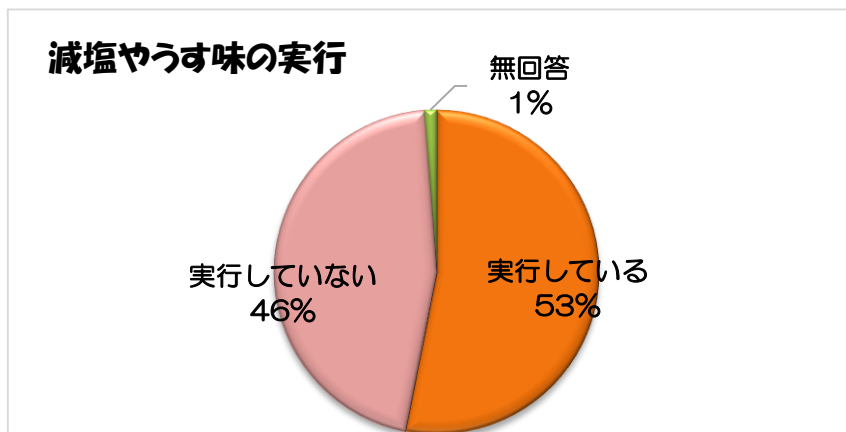
### [目標値設定の考え方]

減塩やうす味の実行は血圧を低下させ、脳血管疾患や心疾患の減少につながるとともに、胃がんの予防にもなるとされることから、増加傾向としました。

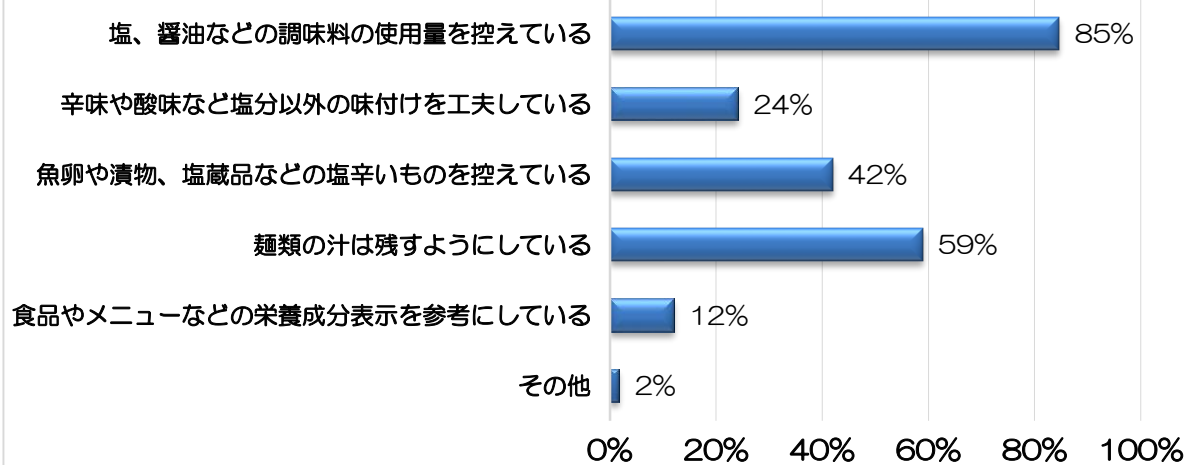
### [現状と課題、今後の取り組み]

減塩やうす味を実行している人の割合は 53.1%と若干の改善がみられましたが、さらなる増加のため、引き続き減塩の普及啓発に取り組んでいく必要があります。

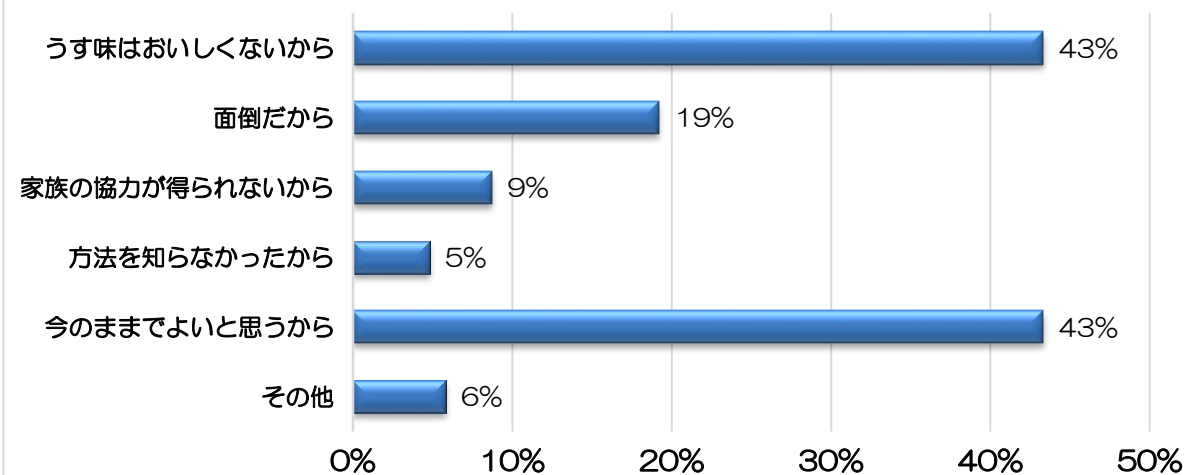
乳幼児健診や親子の食育教室等を通して幼少期からのうす味の定着をはかると共に、各地区において減塩の出前講座等を積極的に実施していきます。



### 減塩やうす味の方法



### 減塩やうす味を実行しない理由



ライフステージ	五城目町の取り組み
青年期 壮年期 高齢期	減塩についての講話や調理実習を通して、食塩と疾病の関係等、知識の普及啓発につとめます。

行動目標 4	<b>野菜を1日350g・果物の摂取量も増やしましょう</b>
ライフステージ／ 青年期、壮年期、高齢期	

### [評価及び到達目標]

指 標		基準値 (平成25年度)	中間値 (平成30年度)	目標値 (令和5年度)
野菜を1日5皿以上食べていない人の割合	20歳～80歳	—	96.5%	減少傾向へ
1日に野菜を350g食べることを目標としていることの認知の割合	20歳～80歳	36.9%	50.4%	増加傾向へ
果物の1日の摂取量が100g未満の人の割合	20歳～80歳	(平均値) 58.4%	53.1%	29.2%

五城目町健康づくりに関する調査(基準値:H25 中間値:H30)

### [目標値設定の考え方]

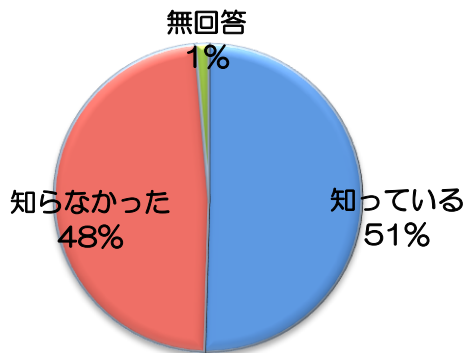
健康日本21(第2次)では、健康増進の観点から1日350g以上の野菜を食べることを目標にしており、料理にすると5皿が目安とされていることから5皿以上食べていないと思う人の割合を減少傾向としました。

### [現状と課題、今後の取り組み]

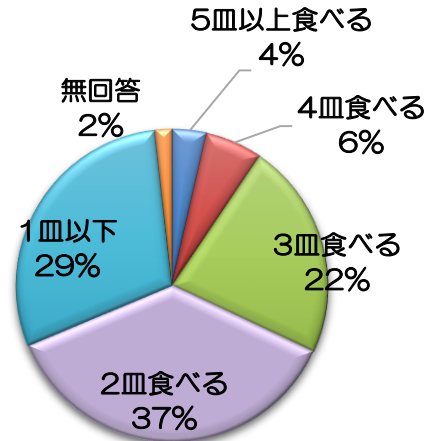
五城目町健康づくりに関する調査では、「野菜を1日5皿以上食べていない人の割合」が96.5%であり、世代を問わず改善する必要があります。「1日に野菜を350g食べることを目標としていることの認知の割合」は50.4%と改善が見られました。また「果物の1日の摂取量が100g未満の人の割合」は53.1%と若干の改善が見られました。

野菜や果物は、ビタミンやミネラル、食物繊維などを多く含み、不足することで高血圧や脂質異常症等の循環器疾患、食道がん、胃がんとの関連が示されていることから、野菜と果物の摂取量を増やすことが必要です。特に野菜摂取については大部分の人が不足していることから、引き続き野菜の必要性について啓発すると共に、手軽な調理法などの情報提供を行っていきます。

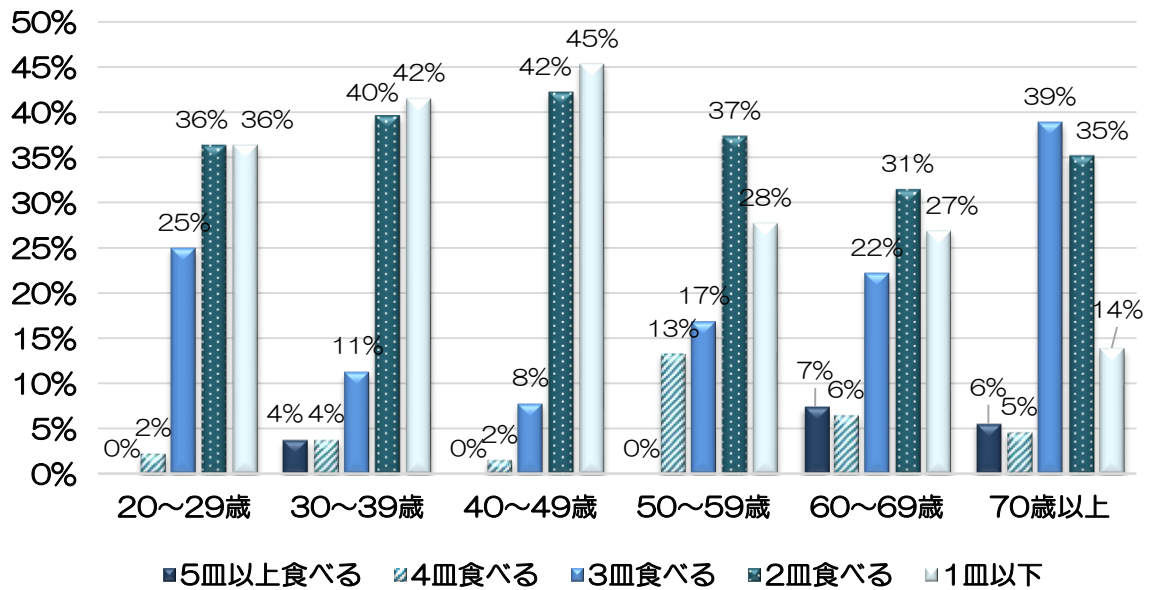
### 1日に野菜を350g食べることを目標としていることの認知度



### 1日の野菜摂取量



### 1日の野菜摂取量(年代別割合)



ライフステージ	五城目町の取り組み
青年期 壮年期	野菜や果物を食べることを習慣化できるよう、知識の普及につとめます。
高齢期	野菜の摂取のために保存の仕方や調理方法などについて情報提供につとめます。

行動目標 5	<b>子供と一緒に食事を楽しみましょう</b>
ライフステージ／ 幼児期、少年期、全体	

**[評価及び到達目標]**

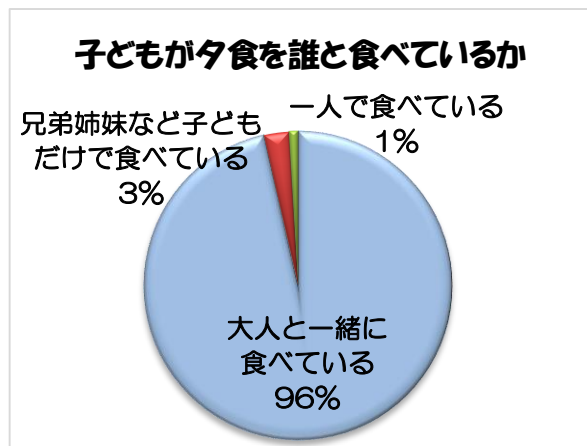
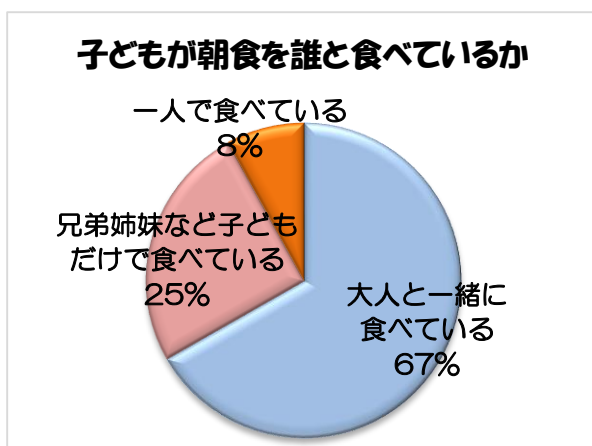
指 標		基準値 (平成25年度)	中間値 (平成30年度)	目標値 (令和5年度)
大人が子供と一緒に朝食をとる人の割合	20歳～80歳	65.1%	66.1%	増加傾向へ

五城目町健康づくりに関する調査(基準値:H25 中間値:H30)

**[現状と課題、今後の取り組み]**

五城目町健康づくりに関する調査では「大人が子供と一緒に朝食をとる人の割合」は66.1%となっており、ほぼ横ばいの状態でした。

子供が家族との食事でコミュニケーションをとることは、食事の楽しさや規則正しい食習慣、食事マナー等を身につけることに繋がるため、身近な大人が子供の孤食をなくし、共食の機会を意識的に増やしていく必要があります。引き続き、家庭が子どもと一緒に食事をする必要性について、啓発していきます。



ライフステージ	五城目町の取り組み
幼児期 少年期	食事に関心を持ち、家族そろって食事をする必要性について啓発につとめます。
高齢期	家族そろって食事をする必要性を周知します。



## ■ 栄養・食生活分野における主な取り組み

NO	事業名	事業概要	担当課
1	乳幼児健康診査	乳幼児(4・7・10か月、1歳6か月、2歳児、3歳児)の健康診査において、発育・発達に関する保健指導及び栄養指導を行います。	健康福祉課
2	1歳児健康相談	発育・発達に関する保健指導を行うとともに、簡単手作りおやつを実際に試食してもらい、離乳完了期の食生活・栄養指導を行います。	健康福祉課
3	離乳食づくり教室	離乳準備期・初期・中期・後期別での調理実習と試食をとおして、食の大切さについて栄養指導を行います。	健康福祉課
4	五城目町食育推進事業	生涯にわたり健康で豊かな生活の実現に向けて、ライフステージにあわせた食育の取り組みを行います。	農林振興課 健康福祉課
5	生活習慣病予防教室	糖尿病重症化予防やメタボリックシンドローム予防を目的に、体組成計での健康チェックと栄養指導、運動指導を行い、生活習慣の改善と疾病予防につなげます。	健康福祉課
6	特定健診・特定保健指導	40歳～74歳までの国保加入者を対象に、栄養指導の実施により生活習慣病の発症や重症化を防ぎ、医療費の削減につとめます。	健康福祉課
7	食生活改善推進協議会事業	食生活改善推進員が、地域において正しい食生活の重要性について、調理実習や講話を行います。	健康福祉課
8	女性のヘルスアップ講座	女性の心身の健康づくりについて、女性の健康を栄養面でサポートする料理の試食を準備し、食の重要性について情報提供します。	健康福祉課
9	介護予防教室	要介護状態等となるおそれの高い状態にある高齢者に対し、通所による運動・栄養口腔の各プログラムを提供し要介護状態(低栄養)になることを予防するとともに、自立した生活を支援します。	地域包括支援センター
10	男性の料理教室	男性でも自分の食事は自分で作れるように手間をかけず、簡単に、おいしく作れるよう調理実習を通し自立できるよう情報提供します。	社会福祉協議会 健康福祉課

(2)

## 身体活動・運動

重点分野別目標

運動習慣を身につけ、楽しく運動に取り組みましょう

[個別目標]

<p>個別目標</p>	<p>【行動目標】</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1 日常生活で歩数を増やしましょう</li><li>2 体を動かすことを習慣にしましょう</li><li>3 ロコモティブシンドロームを予防し、自立した生活を送れるようにしましょう</li><li>4 楽しく運動に取り組み、体力向上をはかりましょう</li></ol>
-------------	--

行動目標 1	<b>日常生活で歩数を増やしましょう</b>
ライフステージ／ 青年期、壮年期、高齢期	

### [評価および到達目標]

指 標			基準値 (平成25年度)	中間値 (平成30年度)	目標値 (令和5年度)
日常生活に おける歩数	20～59歳 (平均値)	男性	5,820歩	5,776歩	7,000歩以上
		女性	3,622歩	4,771歩	5,000歩以上
	60歳以上 (平均値)	男性	3,224歩	3,265歩	5,000歩以上
		女性	3,674歩	3,282歩	5,000歩以上

五城目町健康づくりに関する調査(基準値:H25 中間値:H30)

### [現状と課題、今後の取り組み]

20～59歳以上の男性の1日の平均歩数は減少、女性は増加、60歳以上の男性の歩数は若干増加、女性は減少しました。

健康秋田いきいきアクションプラン（H30年度）では、今よりもプラス2,000歩増やすことを目標としています。歩数の増加は、生活習慣病のリスク低下、がんのリスク低下につながることから、特に働き盛り世代を重点として、今より20分多くからだを動かし、1日の歩数をプラス2,000歩増やすことを目標に取り組む必要があります。

ライフステージ	五城目町の取り組み
青年期 壮年期	歩数を増やすよう意識向上のための働きかけを行います。
高齢期	正しいウォーキングのしかたや効果等、健康教育を通して情報提供していきます。

行動目標 2	<b>体を動かすことを習慣にしましょう</b>
ライフステージ／ 青年期、壮年期、高齢期	

### [評価および到達目標]

指 標		基準値 (平成25年度)	中間値 (平成30年度)	目標値 (令和5年度)	変更後 (令和5年度)	
運動習慣 のある人 <sup>1</sup> の割合	20～59 歳	男性	26.4%	33.7%	29.0%	43.0%
		女性	27.0%	13.6%	30.0%	—
	60 歳以上	男性	60.8%	61.5%	67.0%	—
		女性	58.7%	41.2%	65.0%	—

五城目町健康づくりに関する調査(基準値:H25 中間値:H30)

### [目標値設定の考え方]

運動習慣のある人の割合について、20～59 歳男性は目標値に到達したことから、秋田県の目標値 43.0%に変更します。

### [現状と課題、今後の取り組み]

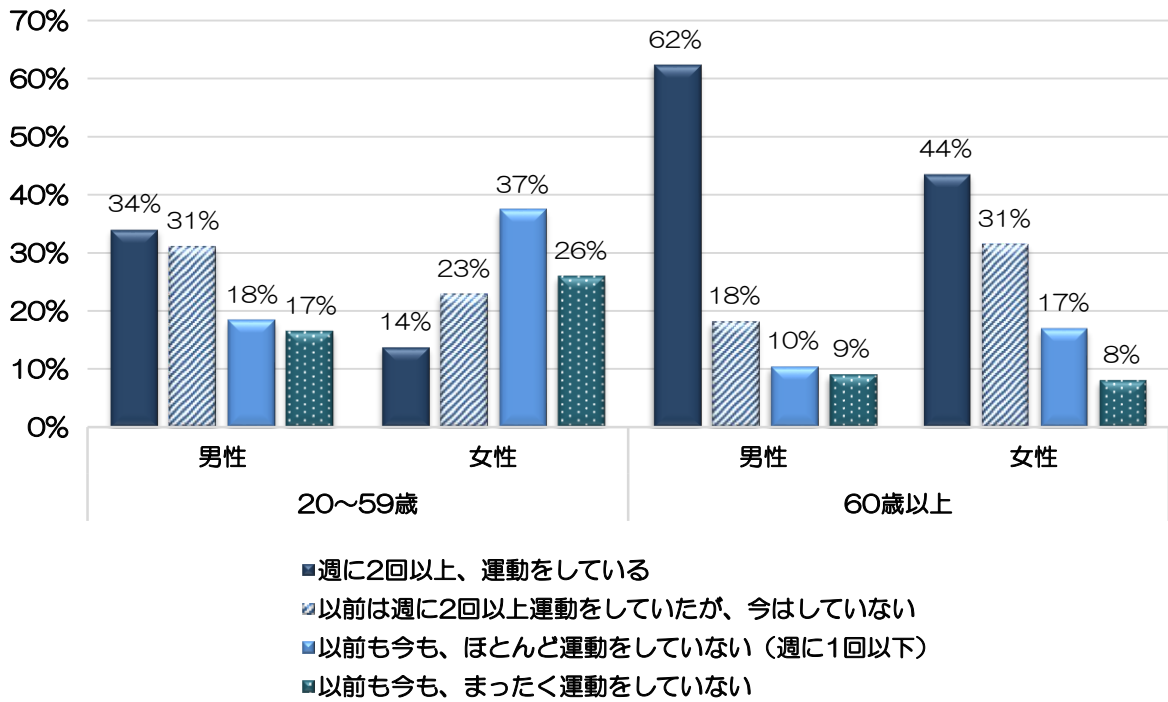
週2回以上運動習慣のある人の割合は、20～59 歳の男性で増加し目標値に到達しました。60 歳以上の男性も増加、女性はどの年代も減少しており、改善がみられません。運動の内容としてはジョギングやラジオ体操など競技を目的としない運動が増加しており、特に男性の40代と50代、女性の50代で大幅に増加しました。このことから、若い世代で少しずつ運動習慣が定着していることがわかります。

60 歳以上の男女は目標値に大きく及ばない状況から、生活習慣病予防、介護予防においても、運動習慣のない人に日常生活で運動を取り入れてもらうため、各種運動教室の充実、運動施設の利用促進等様々な運動の機会を提供するとともに、運動習慣が定着するようつとめていきます。

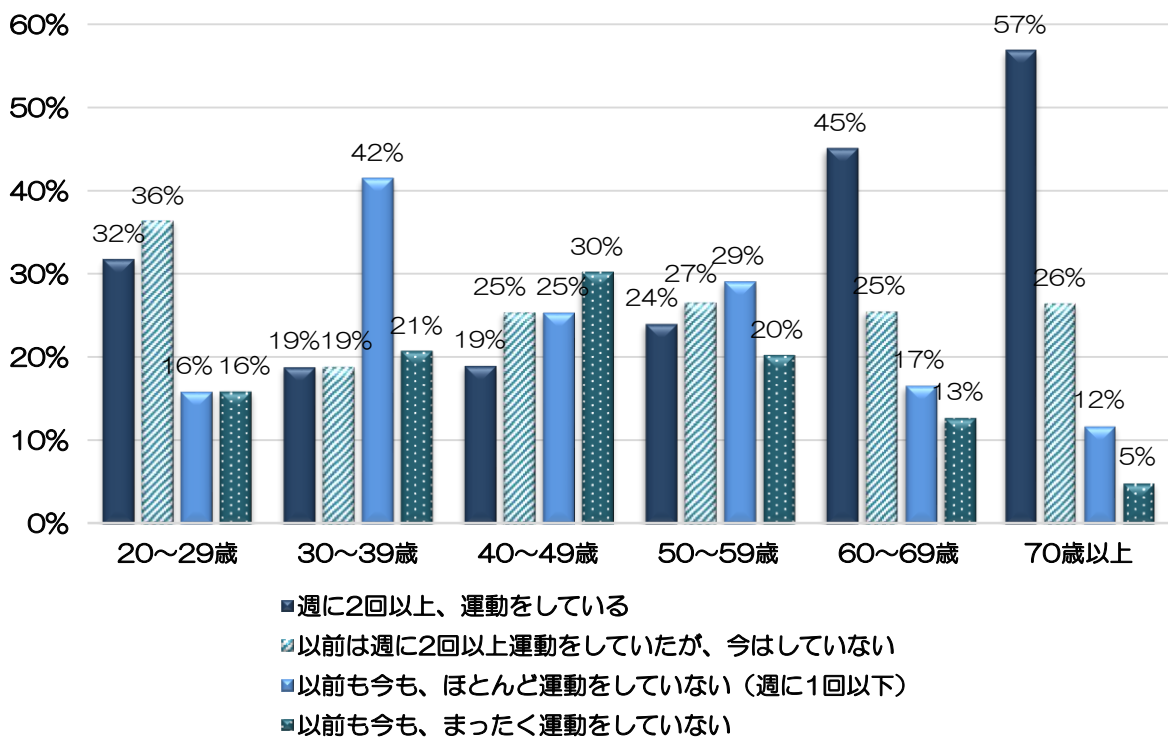
<sup>1</sup> 運動習慣のある人

1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2回以上実施し、1年以上続けて行っている人のことをいいます。

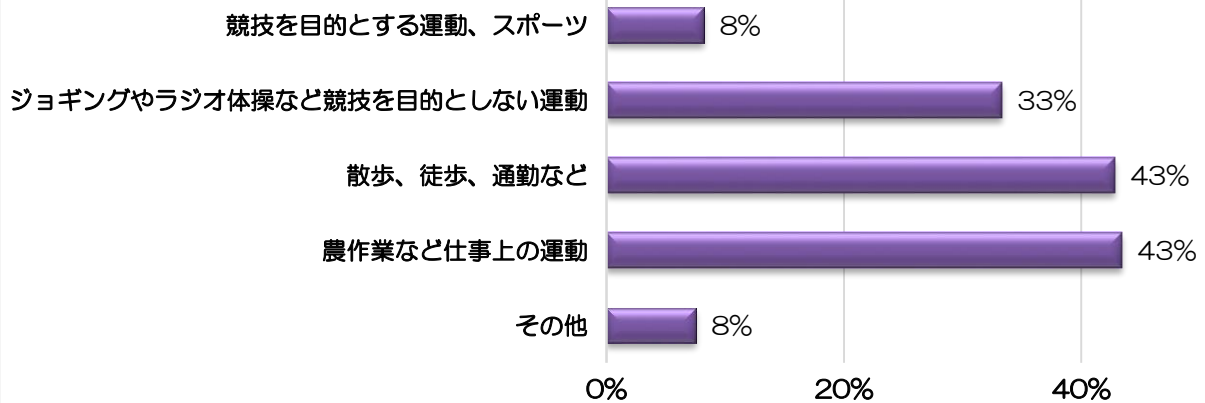
### 運動習慣の割合



### 運動習慣年代別割合



### 運動の種類（週に2回以上運動をしている人）



ライフステージ	五城目町の取り組み
青年期 壮年期	<ul style="list-style-type: none"> <li>・誰もが参加しやすいイベントや教室等を開催するなど公共施設の利用を促進すると共に、体を動かすことの情報発信していきます。</li> <li>・時間的な問題で運動していない人が多いことから、日常生活の中で取り組める運動の情報提供を行います。</li> <li>・生活習慣病の予防、体力の維持・増進をはかるため自分に合った運動を継続して実施できるよう、情報提供を行います。</li> </ul>
高齢期	町内会単位での健康教育・健康相談等の場を通して体を動かすことの重要性を発信し、身体状況に合わせた運動法を指導していきます。

行動目標 3	ロコモティブシンドロームを予防し、自立した生活を送りましょう
ライフステージ／ 壮年期、高齢期	

### [評価および到達目標]

指 標	基準値 (平成 25 年度)	中間値 (平成 30 年度)	目標値 (令和 5 年度)
ロコモティブシンドローム <sup>1</sup> を知っている人の割合	15.5%	21.4%	80.0%

指 標		基準値(平成 25 年度)		中間値(平成 30 年度)		目標値 (令和 5 年度)
		足の関節	腰	足の関節	腰	
足腰に痛みのある人の割合	40～49 歳	14.6%	34.8%	5.1%	32.3%	減少傾向へ
	50～59 歳	23.2%	43.2%	27.2%	38.3%	
	60～69 歳	25.4%	46.3%	38.1%	49.5%	
	70 歳以上	45.5%	51.5%	29.2%	35.7%	

五城目町健康づくりに関する調査(基準値:H25 中間値:H30)

### [現状と課題、今後の取り組み]

ロコモティブシンドロームの認知度は低いものの、平成 25 年調査に比べるとあがっています。

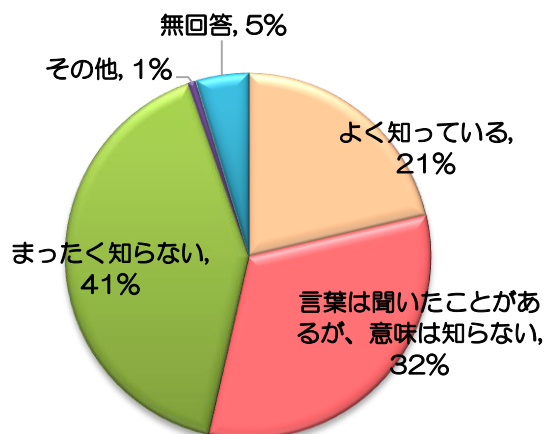
足腰に痛みのある人の割合は 40～49 歳と 70 歳以上で低下しましたが、60～69 歳ではどちらの部位も増加傾向にあり改善がみられません。今後は年代と個別性を重視し、自分に合った運動方法が見つかるよう支援していきます。

メタボリックシンドロームやロコモティブシンドローム予防のため、運動教室の充実をはかるとともに、水中ウォーキングの有効性を積極的に情報提供し、屋内温水プールや運動施設等の利用促進を強化するなど自分にあった運動方法が見つかるよう支援します。

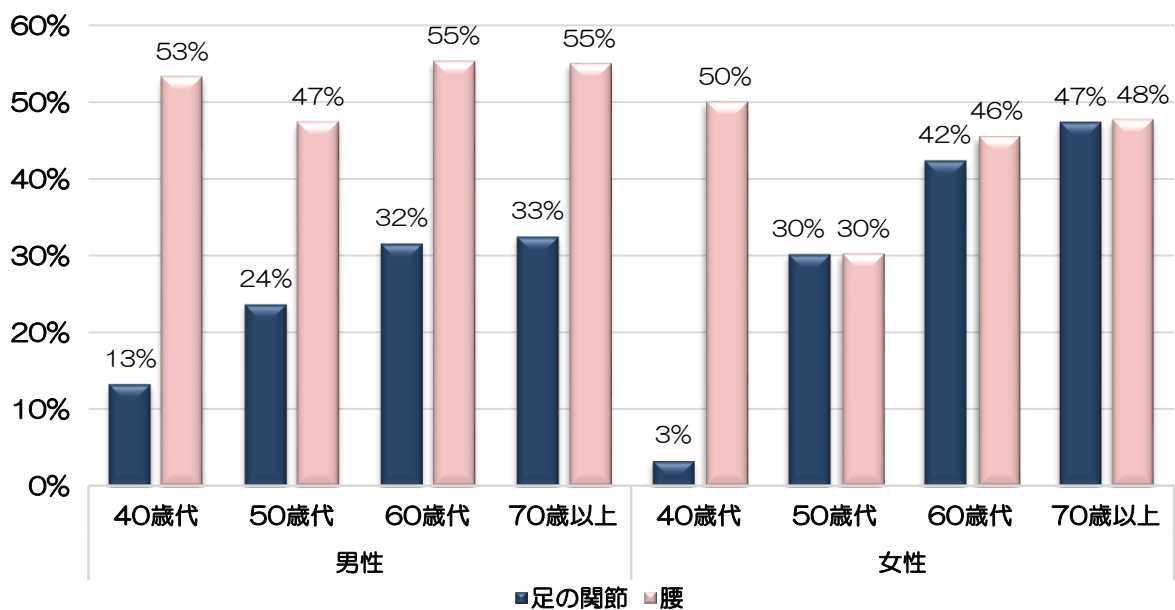
<sup>1</sup> ロコモティブシンドローム(ロコモ、運動器症候群)

骨や関節の病気、筋力の低下、バランス能力の低下によって転倒・骨折しやすくなる状態のことです。進行すると自立した生活ができなくなり、要介護になる可能性が高くなります。

## ロコモティブシンドローム(運動器症候群)についての認知度



## 足腰に痛みのある人の割合(40歳代～)



ライフステージ	五城目町の取り組み
壮年期 高齢期	ロコモティブシンドロームに関する普及啓発を行い、自立した生活を送ることができるよう関係機関と連携し、運動の必要性について指導していきます。



行動目標 4	<b>楽しく運動に取り組み、体力向上をはかり ましょう</b>
ライフステージ／ 乳幼児期、少年期、思春期	

**[評価および到達目標]**

指 標		基準値 (平成25年度)	中間値 (平成30年度)	目標値 (令和5年度)
運動やスポーツを ほとんど毎日(週3 回以上)している子 どもの割合	7~12歳	53.9%	47.2%	増加傾向へ
	13~19歳	69.8%	69.2%	増加傾向へ
子どもの1週間の 運動時間	7~12歳	約7時間 (平均値)	約7時間 (平均値)	増加傾向へ

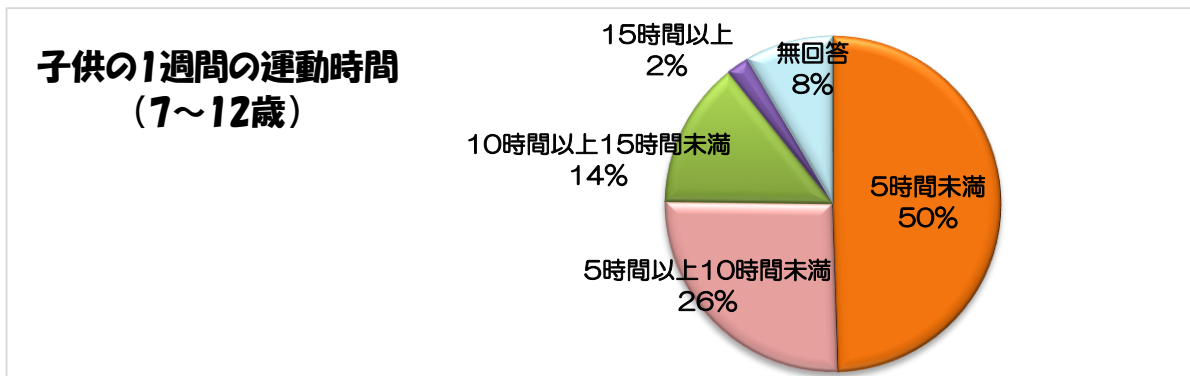
五城目町健康づくりに関する調査(基準値:H25 中間値:H30)

**[現状と課題、今後の取り組み]**

ほとんど毎日運動やスポーツをしている子どもの割合は7~12歳で減少、13~19歳で横ばいです。また、小学生の1週間の運動時間は平均7時間でした。

引き続き、遊びや運動の機会を増やして体を動かす楽しさを知ってもらい、乳幼児期より健やかな生活習慣を身につけることで、生活習慣病予防の基盤を固める取り組みを行うことが重要です。

ライフステージ	五城目町の取り組み
乳幼児期	保護者や家族に対して子どもの頃からの運動習慣の大切さを理解してもらうために情報提供を行います。
少年期 思春期 青年期	外遊びの勧めやスポーツ少年団への所属を促すなど、体育の授業以外にも体を動かす機会を増やしていくような働きかけを行います。



## ■身体活動・運動分野における主な取り組み

No	事業名	事業概要	担当課
1	特定健康診査 特定保健指導	40～74 歳の国保加入者を対象に、メタボリックシンドローム対策を行うことで生活習慣病の発症や重症化を防ぎ、医療費の削減につなげます。	健康福祉課
2	健康教育 健康相談	地域の老人クラブ等を対象とした定例の地区巡回健康教育・健康相談事業の実施により運動の必要性及び方法について指導します。	健康福祉課
3	生活習慣病予防教室	糖尿病重症化予防やメタボリックシンドローム予防を目的に、体組成計での健康チェックと栄養指導、運動指導を行い、生活習慣の改善と疾病予防につなげます。	健康福祉課
4	筋力トレーニング教室	筋力アップを目的に、プールサイドでのトレーニングや運動機器を活用した指導を行います。	生涯学習課
5	水中ウォーキング教室	水の抵抗を受けながら歩行し、下半身に負担をかけず運動することで筋力アップを目指すとともに、水中運動の効果について普及啓発します。	生涯学習課
6	水泳教室	園児、児童、成人を対象に基礎的水泳法の習得と各世代に合った内容で体力づくりを目指します。	生涯学習課
7	青壮年スポーツ教室	18歳以上の方を対象に、冬期間の体力づくりを目的として各種スポーツを体験します。	生涯学習課
8	高齢者体力づくり教室	60歳以上の方を対象に、仲間との交流を通して楽しく運動に取り組むことで元気アップを目指します。	生涯学習課
9	介後予防教室 (介護予防事業)	要介護状態となる可能性の高い高齢者を対象に運動、口腔ケア、栄養改善のための教室を開催し要介護状態の予防につとめます。	地域包括支援センター
10	楽しく生活くらぶ (通所型介護予防事業)	要介護状態となる可能性の高い高齢者を対象に通所による軽運動や筋力トレーニングを行い要介護状態の予防につとめます。	地域包括支援センター
11	シニア体カテスト	五城目町老人クラブ連合会事業として実施します。	社会福祉協議会
12	各種スポーツ大会	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 町内対抗体育大会: グランドゴルフ、ソフトバレー、ミニテニス等</li> <li>・ 体育の日スポーツ大会: ミニテニス、卓球、ミニバス、弓道等</li> <li>・ 五城目朝市 500 年記念マラソン</li> <li>・ チャレンジデーへの参加: 毎年参加することで運動への意識の高揚をはかります。</li> </ul>	生涯学習課

(3)

## こころの健康づくり

重点分野別目標

こころの健康づくりを意識し、自分に合ったストレス解消をしましょう

### [現状]

五城目町の自殺死亡率（人口 10 万人あたり）は平成 16 年からは県の平均よりも高く推移しており、平成 23 年からようやく減少傾向となり、平成 24 年度は 19.7 で、平成 29 年度は 11.1 でした。

### [個別目標]

個別目標

#### 【行動目標】

- 1 睡眠による休養を十分とりましょう
- 2 不安や心配ごとは、一人で悩まず誰かに相談しましょう
- 3 自分にあったストレス解消法を見つけましょう

行動目標 1	<b>睡眠による休養を十分とりましょう</b>
ライフステージ／ 少年期、思春期、青年期、壮年期、高齢期	

**[評価及び到達目標]**

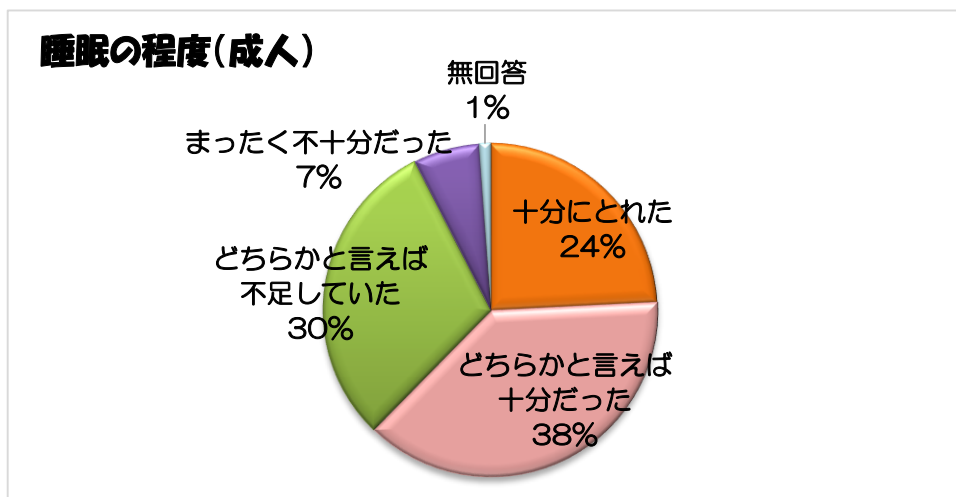
指 標		基準値 (平成25年度)	中間値 (平成30年度)	目標値 (令和5年度)
睡眠を十分とれていない人の割合	20～80歳	33.1%	36.6%	15%
	7～12歳	34.9%	37.0%	
	13～19歳	17.9%	15.4%	

五城目町健康づくりに関する調査(基準値:H25 中間値:H30)

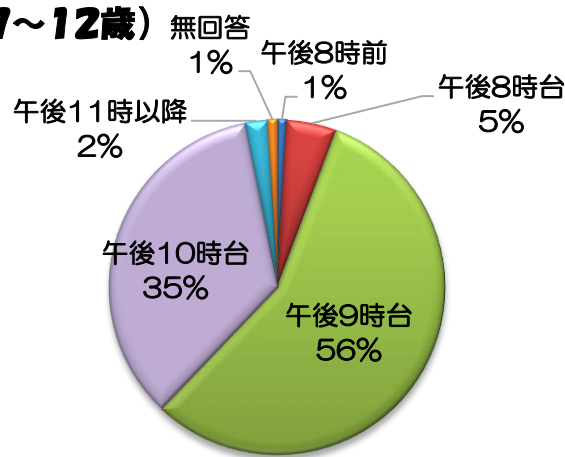
**[現状と課題、今後の取り組み]**

睡眠は、心身の休養の中で最も重要であり、一般町民を対象に睡眠の質と大切さについて、心の健康づくり講演会や健康教室・相談での普及啓発に取り組んでいます。

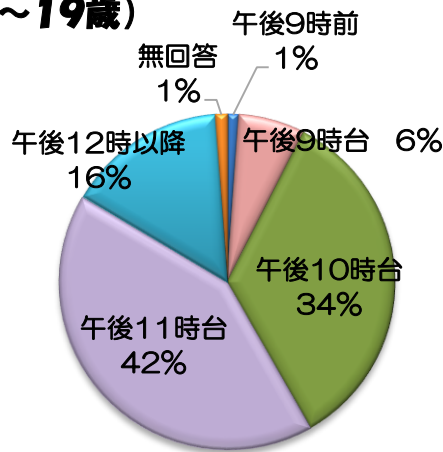
健康づくりアンケート結果から、睡眠時間に不健康な面が見えてきたことから、ライフステージ別で睡眠の重要性と質の良い睡眠をとる習慣の大切さを周知する必要があります。



### 就寝時間(7~12歳)



### 就寝時間(13~19歳)



ライフステージ	五城目町の取り組み
少年・思春期	不規則な生活は、学校生活のみならず心身の疲労回復を妨げるため悪影響を及ぼします。規則正しい生活により睡眠が十分とれるよう、睡眠の重要性について普及啓発につとめます。
青年・壮年期	出産や育児などのイベントも多い年代であると同時に、職場や対人関係等のストレスや疲労が多い年代です。睡眠が心身の回復に重要である事について、また、質の良い睡眠をとる方法について普及啓発につとめます。
高齢期	高齢期特有の様々な喪失感や不安、夜中に目覚めたり、早朝に目覚める等の身体の変化により睡眠の質が低下しがちです。 特に五城目町では高齢期は自殺者数が多い年代でもあることから、質の良い睡眠の方法について、また、不眠により薬を処方されている方も多いため、薬との付き合い方や正しい服用について、さらに普及啓発していきます。

行動目標 2	<b>不安や心配ごとは、一人で悩まず誰かに相談しましょう</b>
ライフステージ／ 妊娠・産婦期、青年期、壮年期、高齢期	

**[評価及び到達目標]**

指 標		基準値 (平成25年度)	中間値 (平成30年度)	目標値 (令和5年度)
心配ごとや悩みを抱えている人に関わりをもてる人の割合	20歳～ 80歳	80.3%	79.8%	増加傾向へ

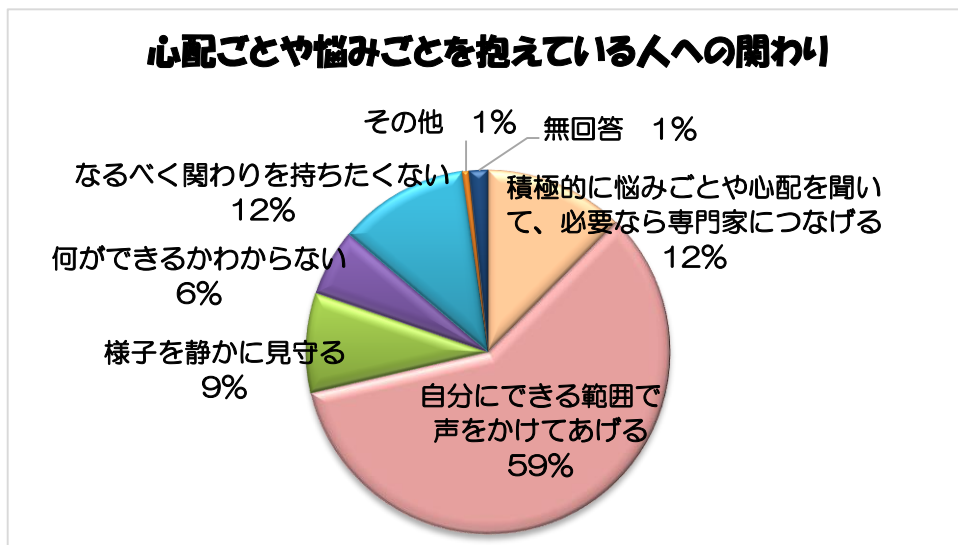
五城目町健康づくりに関する調査(基準値:H25 中間値:H30)

**[現状と課題、今後の取り組み]**

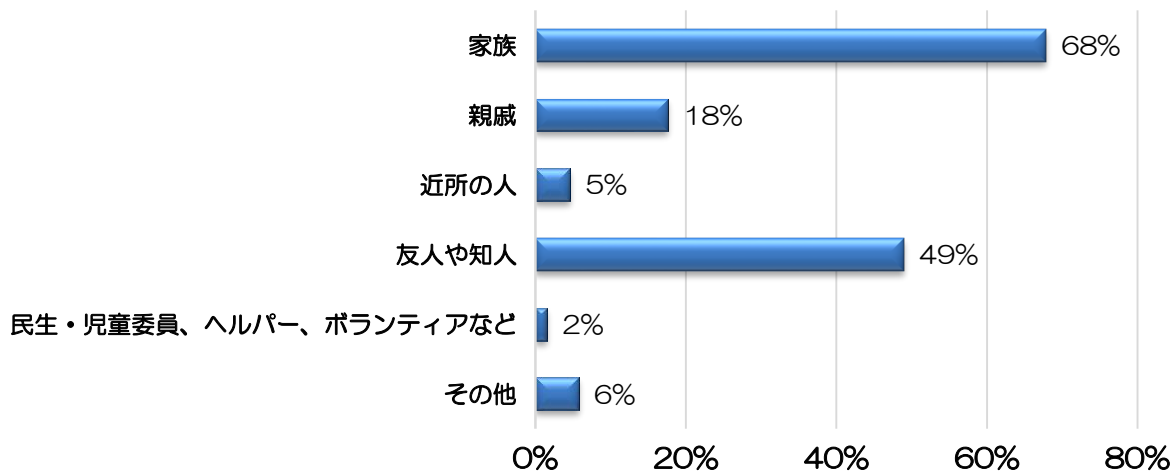
悩んでいる人は自分から相談行動がとれない場合もあることから、家族や友人など身近な人との関わりが大切です。悩んで孤立しないよう『悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守ることができる』人材の養成をしています。

また弁護士による無料相談会や、総合相談窓口のリーフレット配布等に取り組んでいます。

今後も関係機関と連携して、相談窓口の周知や相談体制の整備をはかり、各年代への啓発普及に継続して取り組む必要があります。



### 心配ごとや悩みごとを相談する相手



ライフステージ	五城目町の取り組み
妊娠・産婦期	母体の急激な変化は、精神面にも影響します。妊婦相談や妊娠中から産婦人科医療機関と連携して対応につとめます。
青年期	インターネットや様々な情報が氾濫する中で、安心して利用できる相談先の情報提供につとめます。また、『悩んでいる人への対応方法』等の情報提供とともに、学ぶ機会を提供するようつとめます。
壮年期 ・高年齢期	社会的責任（職場・家族・地域など）が増す世代です。適切な相談先が解るよう情報提供を継続します。また、『悩んでいる人への対応方法』等の情報提供とともに、学ぶ機会を提供するようつとめます。

行動目標 3	自分にあったストレス解消法をみつけましょう
ライフステージ／ 妊娠・産婦期、青年期、壮年期、高齢期	

### [評価及び到達目標]

指 標		基準値 (平成25年度)	中間値 (平成30年度)	目標値 (令和5年度)
うつ症状のある人の割合	20歳～80歳	14.0%	14.6%	減少傾向へ
気分障害・不安障害に相当する心理的苦痛を感じている人の割合		17.3%	16.4%	9.4%

五城目町健康づくりに関する調査(基準値:H25 中間値:H30)

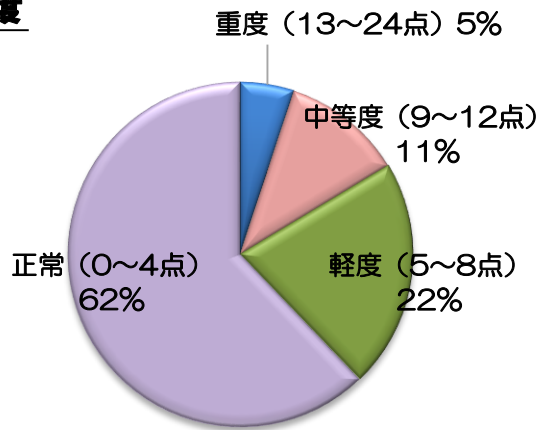
### [現状と課題、今後の取り組み]

心のストレス度の割合では、16.4%が強い心のストレスを抱えており、また、うつ症状のある人が14.6%でどちらも青・壮年期に割合が高い傾向があります。適度なストレスは必要なものですが、ストレスがたまり過ぎてしまう事はうつ病など心の病気のほか、生活習慣病の発症にも影響します。

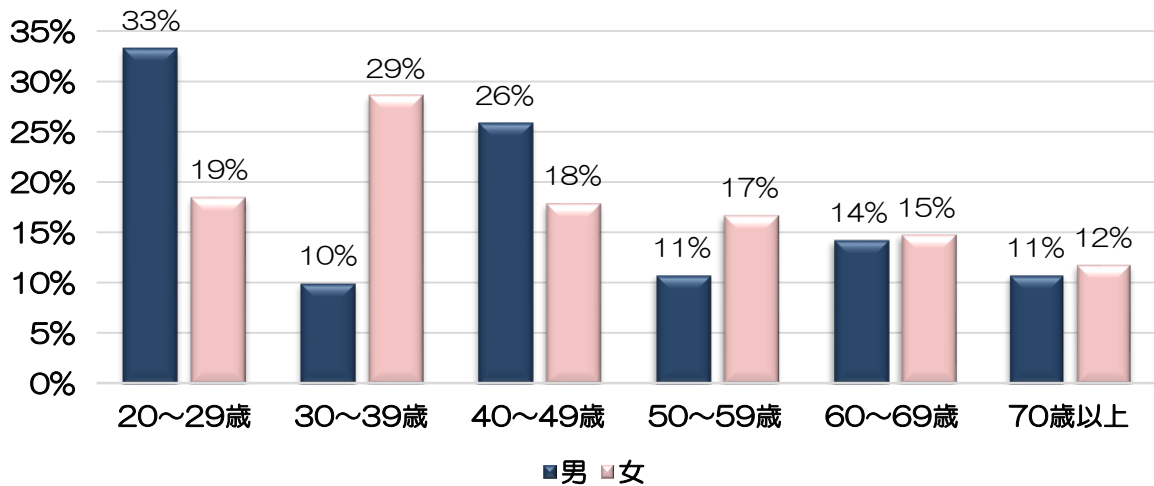
ストレスに気づいたら早目に対処すること、ストレスに気づきにくい場合もあるので、ストレスを積極的に解消する、ため込まない習慣づくりについて、知識の普及に取り組む必要があります。



## ストレスの程度<sup>1</sup>



## 中等度以上のストレスを抱えている人



ライフステージ	五城目町の取り組み
妊娠・産婦期	母体の急激な変化は、精神面にも影響します。妊婦相談や妊娠中から産婦人科医療機関と連携して悩みや不安への対応につとめます。
青年・壮年期	職場や対人関係等のストレスや疲労が多い年代です。飲酒や喫煙等ではない健康的なストレス解消ができるよう、また、積極的なストレス解消の必要性について、情報提供につとめます。
高齢期	高齢期特有の様々な喪失感や不安・体力の低下は心だけでなく社会的な不活発さを招きかねません。集会所等を利用して、高齢期の健康維持増進について健康教育・相談事業を実施していきます。

### <sup>1</sup> ストレスの程度

K6 質問票によるうつ・不安に対するスクリーニングで合計点数が高いほど精神的な問題が重い可能性があるとされています。

## ■こころの健康づくり分野における主な取り組み

No	事業名	事業概要	担当課
1	対面型相談支援事業	弁護士による無料相談会を行います。	健康福祉課
2	人材養成事業	一般町民または、普段相談業務に携わる人等を対象に、悩んでいる人が一人で孤立しないよう、ゲートキーパーの養成を行います。	健康福祉課
3	<u>ゲートキーパー</u> <sup>1</sup> フォローアップ事業	ゲートキーパーとなった後、スキルアップのための研修などを行います。	健康福祉課
4	健康教育・健康相談	毎月各地区の老人クラブを主体とした集まりにおいて、心の健康づくりについて健康教育・健康相談を行います。	健康福祉課
5	こころの健康づくり講演会事業	一般町民を対象に、こころの健康づくりセミナー、女性のヘルスアップ講座を開催し、広く心の健康づくりについて正しい知識の普及を行います。	健康福祉課
6	メンタルチェックシステム「心の体温計」	インターネット上のシステム(パソコン、携帯電話、スマートフォン)を使って、ストレスチェックができます。結果の後に相談先一覧画面に移動し、相談支援につながるようにしていきます。	健康福祉課
7	一人暮らし高齢者のつどい	一人暮らしで閉じこもりがちな高齢者を対象に行います。	社会福祉協議会 健康福祉課
8	普及啓発事業	町の産業文化祭において、『こころの健康づくりコーナー』を設けて健康相談を行い、パンフレットの配布やパネルによる情報提供も行います。 また、パンフレットの全戸配布、ポスター配布による情報提供を行います。	健康福祉課
9	妊娠中からの子育て支援事業	出産・育児等に不安がある妊産婦に対して、産婦人科医療機関と連携して支援します。	健康福祉課
10	子どものSOS対策事業	身近な子どものSOSに気づくためにサインを見逃さないように学校教職員や生徒へSOSの出し方やストレス対処法等の研修を行います。	健康福祉課 学校教育課

<sup>1</sup> ゲートキーパー

自殺の危険を示すサインに気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。(内閣府ホームページ <http://www8.cao.go.jp/jisatsutaisaku/index.html>)

(4)

たばこ

重点分野別目標

たばこの害について正しく理解し、禁煙に取り組みましょう

[個別目標]

個別目標

【行動目標】

- 1 たばこの害について知り、禁煙に取り組みましょう
- 2 未成年者の喫煙をなくしましょう
- 3 妊産婦の喫煙をなくしましょう
- 4 受動喫煙を防止しましょう

行動目標 1	たばこの害について知り、禁煙に取り組み ましょう
ライフステージ／ 青年期、壮年期、高齢期	

### [評価および到達目標]

指 標			基準値 (平成25年度)	中間値 (平成30年度)	目標値 (令和5年度)	変更後 (令和5年度)
喫煙している人の割合 (男女別)	20歳～ 80歳	男性	37.2%	27.5%	27.6%	24.3%
		女性	6.3%	6.8%	減少傾向へ	—
喫煙している人の割合 (年代別)	20歳代	17.5%	13.6%	減少傾向へ	—	
	30歳代	27.8%	22.6%			
	40歳代	30.3%	22.2%			
喫煙している人のうち 禁煙したい 人の割合 (年代別)	20歳代	72.7%	0%	禁煙者の 増加へ	—	
	30歳代	50.0%	25%			
	40歳代	40.7%	35%			
COPD <sup>1</sup> の 意味をよく 知っている 人の割合	20歳～80歳	13.7%	15.0%	80%	—	

五城目町健康づくりに関する調査(基準値:H25 中間値:H30)

### [目標値設定の考え方]

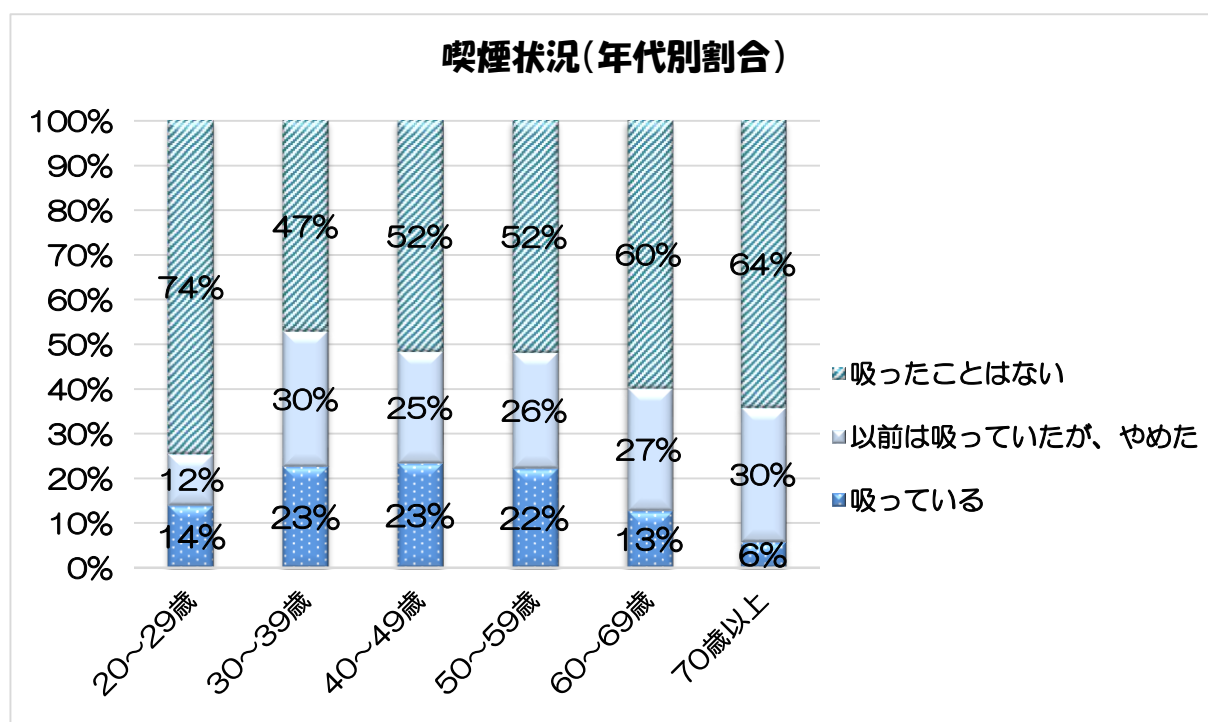
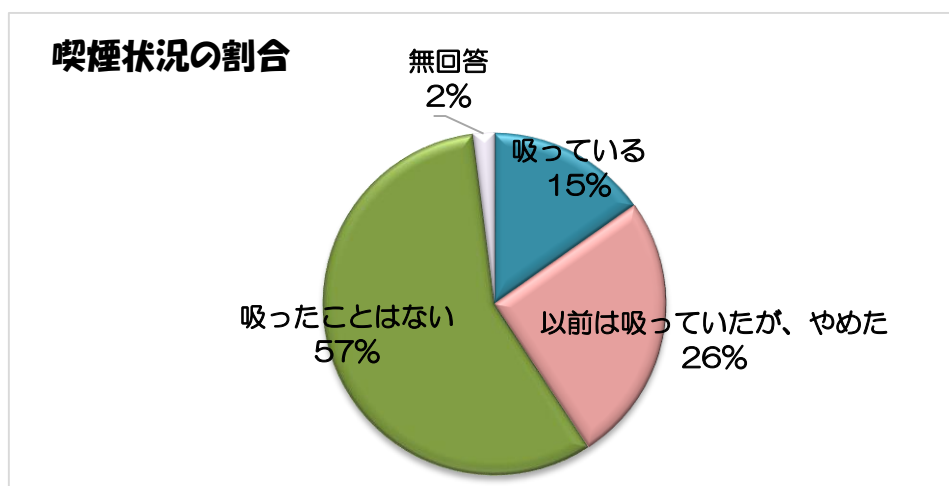
喫煙している人の割合について、20～80歳男性は目標値に到達したことから、第3期秋田県がん対策推進計画の目標値と同一としました。

<sup>1</sup> COPD（慢性閉塞性肺疾患）

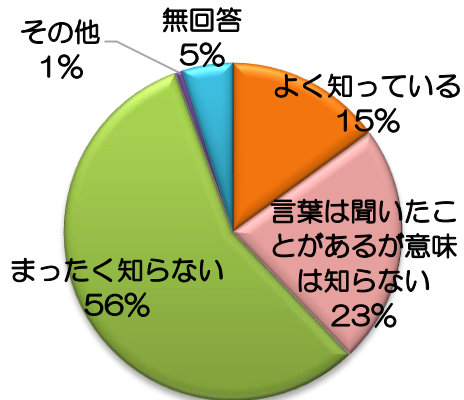
主に長期にわたる喫煙が原因で肺に炎症が起きる病気で、体を動かした時におこる息切れや慢性的な咳や痰が主な症状です。社会的な認知が十分とは言えないため、大多数の患者が未治療と考えられています。

## [現状と課題、今後の取り組み]

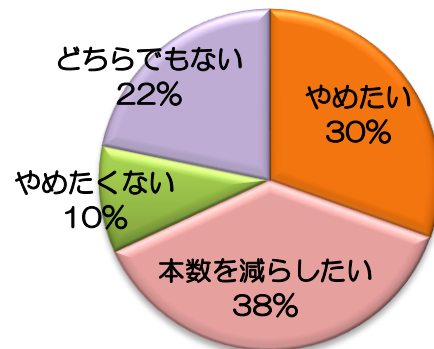
- ・「喫煙している人の割合」について男性は目標値に近づいているものの、女性は増加しており、さらなる禁煙の重要性の啓発が必要です。
- ・「禁煙している人の割合」は各年代ともに減少傾向にあり目標値に近づいていますが、「喫煙している人のうち禁煙したい人の割合」は増加しているため、今後も健康相談等で喫煙の身体に及ぼす様々な害についての啓発していく必要があります。
- ・「COPD（慢性閉塞性肺疾患）の意味をよく知っている人の割合」は増加していますが、目標値から大きく離れているため禁煙指導とともに知識を普及していく必要があります。



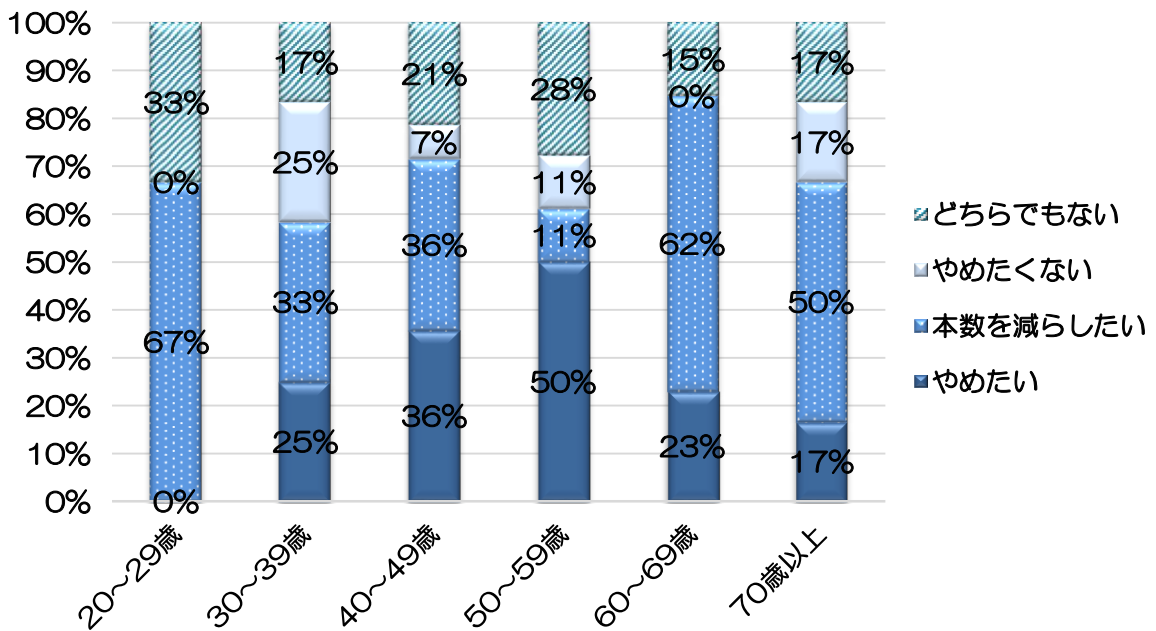
### COPD(慢性閉塞性肺疾患)についての認知度



### 今後の喫煙についての気持ち(現在喫煙者)



### 今後の禁煙についての気持ち(年代別割合)



ライフステージ	五城目町の取り組み
青年期 壮年期 高齢期	健康相談等でたばこの健康への害について正しい知識を普及啓発し、新たな喫煙者の増加を防止します。また禁煙を希望している喫煙者のために、禁煙方法を指導して喫煙率の低下につとめます。

行動目標 2	<b>未成年者の喫煙をなくしましょう</b>
ライフステージ／ 思春期、全体	

**[評価および到達目標]**

指 標		基準値 (平成25年度)	中間値 (平成30年度)	目標値 (令和5年度)
喫煙経験がある人の割合	13～19歳	3.0%	0%	0%
喫煙にはあらゆる害があることについて知っている人の割合	13～19歳	89.6%	93.2%	100%

五城目町健康づくりに関する調査(基準値:H25 中間値:H30)

**[現状と課題、今後の取り組み]**

- ・ 当町の喫煙経験がある13～19歳の人の割合は0%であり、目標値を達成しているため、今後も未成年者の喫煙が健康に与える害について周知し、引き続き目標達成を目指します。
- ・ 喫煙にはあらゆる害があることについて知っている人の割合は上昇しているものの、目標達成には至っていないため、今後もたばこの害の正しい知識の普及啓発につとめます。

ライフステージ	五城目町の取り組み
全 体	未成年者の喫煙が健康に与える害について周知し、喫煙を防止します。また、喫煙防止のために保護者や周囲の大人の協力が必要であることを周知します。
思春期	ポスターやリーフレットを活用し、たばこの害の正しい知識の普及啓発につとめます。また、学校からも協力を得て、喫煙防止教育により未成年者の喫煙をなくします。

行動目標 3	<b>妊産婦の喫煙をなくしましょう</b>
ライフステージ／ 妊娠・産婦期	

**[評価および到達目標]**

指 標		基準値 (平成25年度)	中間値 (平成30年度)	目標値 (令和5年度)
妊娠中習慣的に喫煙していた人の割合	20歳～80歳 ※妊娠中または妊娠経験のある人	0.8%	1.1%	0%
妊娠中は禁煙していた人の割合		18.2%	11.0%	喫煙したことはない人の割合の増加へ
喫煙したことはない人の割合		81.1%	87.8%	100%

五城目町健康づくりに関する調査(基準値:H25 中間値:H30)

**[現状と課題、今後の取り組み]**

- ・「妊娠中習慣的に喫煙していた人の割合」は基準値より増加しているため、今後はさらに妊娠・産婦期の喫煙がもたらす健康への害について、知識の普及を強化していく必要があります。
- ・「妊娠中は禁煙していた人の割合」は減少し、「喫煙したことはない人の割合」が増加しているものの、目標値には至っていないため、今後も母子健康手帳交付時等の機会に知識の普及をし、妊娠・産婦期の喫煙を防止していく必要があります。

ライフステージ	五城目町の取り組み
妊娠・産婦期	母子健康手帳交付時や乳児家庭全戸訪問事業、乳幼児健康診査等で喫煙が妊娠、出産ならびに子どもの健康へ害を及ぼすことを周知し、妊娠・産婦期の喫煙を防止します。



行動目標 4	<b>受動喫煙を防止しましょう</b>
ライフステージ／ 妊娠・産婦期、乳幼児期、青年期、壮年期、高齢期	

**[評価および到達目標]**

指 標			基準値 (平成25年度)	中間値 (平成30年度)	目標値 (令和5年度)
小学生の保護者のうち、受動喫煙の言葉や意味について知っている人の割合			77.2%	91.2%	増加傾向へ
小学生のいる家庭内に喫煙者がいる人の割合			50.6%	56.4%	減少傾向へ
受動喫煙の機会について (ほぼ毎日)	家庭	20歳～ 80歳	16.8%	10.4%	8.4%
	職場		15.5%	12.1%	—
	飲食店		0.2%	1.1%	—
全面的に禁煙することがよいと思う場所	医療機関	20歳～ 80歳	56.9%	66.3%	—
	列車、バス、タクシーなど		48.0%	60.6%	—
	行政機関		41.2%	58.6%	—

五城目町健康づくりに関する調査(基準値:H25 中間値:H30)

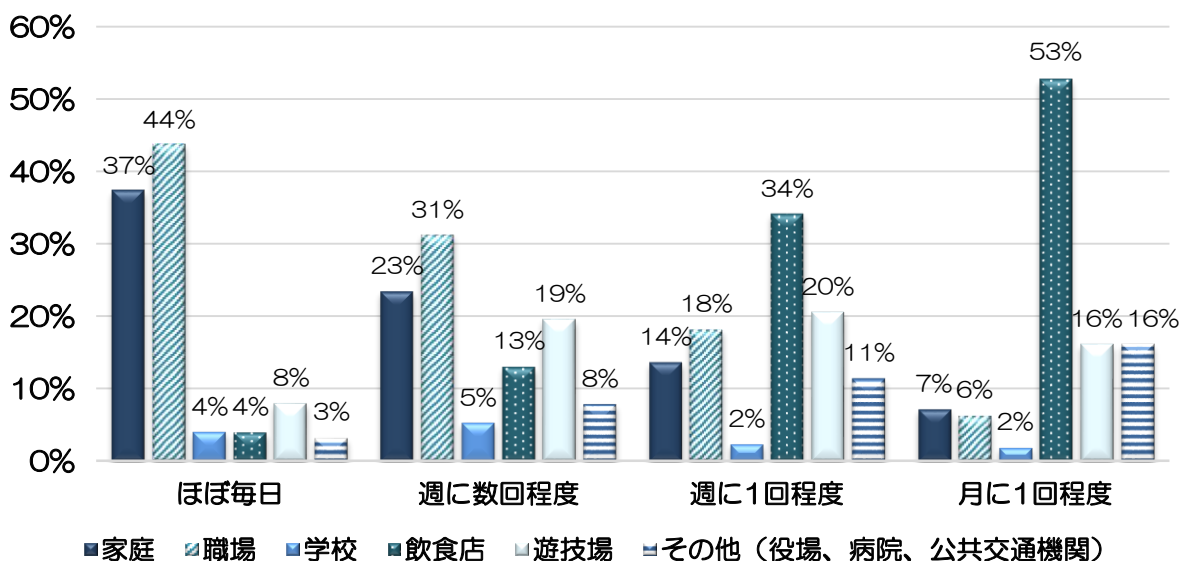
**[目標値設定の考え方]**

健康増進法の改正により、施設の禁煙が義務化されるため「受動喫煙の機会について(職場、飲食店)」、「全面的に禁煙することがよいと思う場所」の目標値は削除しました。

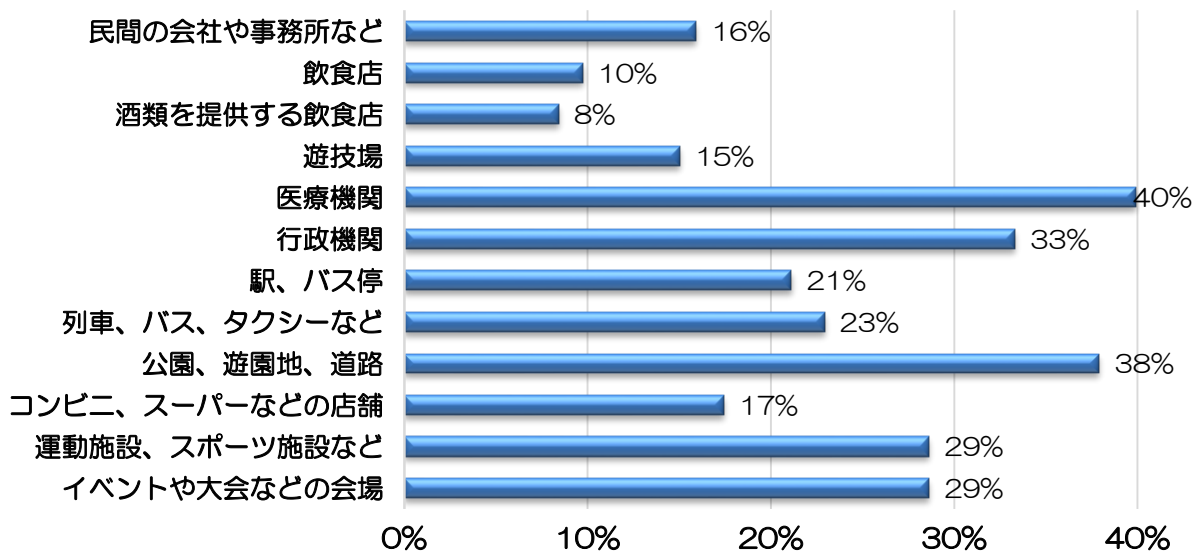
**[現状と課題、今後の取り組み]**

- ・小学生の保護者のうち、[受動喫煙の言葉や意味について知っている人の割合]は増加しているものの、[小学生のいる家庭に喫煙者がいる割合]は半数以上であるため、喫煙の子どもへ与える害についての知識の普及を強化していく必要があります。
- ・家庭内の「受動喫煙の機会について」は減少しているものの、目標達成には至っていないため、受動喫煙の健康への害について周知し、喫煙者を減少していく必要があります。

### 受動喫煙の場所と頻度(1か月以内)



### 全面的に禁煙することがよいと思う場所



ライフステージ	五城目町の取り組み
妊娠・産婦期 乳幼児期	母子健康手帳交付時の妊婦相談や乳幼児健康診査等の際に、喫煙の害に加えて、妊産婦や乳幼児への受動喫煙の害についても啓発し、家庭や職場、公共の場所等で受動喫煙から身を守る必要性について周知します。
青年期 壮年期 高齢期	ポスターやリーフレット等で受動喫煙による健康への害について周知します。

## ■たばこ分野における主な取り組み

No.	事業名	事業概要	担当課
1	特定健康診査・ 特定保健指導事業	メタボリックシンドローム対策のひとつとして禁煙の重要性を周知し、生活習慣病の発症や悪化を防止します。	健康福祉課
2	健康教育・健康相談	地域において、たばこの害について健康教育や健康相談を行います。	健康福祉課
3	健康相談（母子）	母子健康手帳交付時や乳幼児健康診査等の際にパンフレット等を配布し、母子に対するたばこの害や受動喫煙の危険性について周知します。また母子手帳アプリ「ごっこナビ」を活用したたばこの害について啓発していきます。	健康福祉課
4	たばこの害の 知識普及	町庁舎や集会所等、町民が集まる場所へたばこの害に関するポスターを掲示し、パンフレット等を置くことによって、広く情報提供をし、禁煙や受動喫煙防止につなげていきます。	健康福祉課
5	小中学校における 健康教育	関連機関と連携をはかり、たばこの害について普及啓発につとめます。	健康福祉課 学校教育課

(5)

## アルコール

重点分野別目標	健康に与える影響を知り、適量飲酒を心がけ ましょう
---------	------------------------------

### [個別目標]

個別目標	<p>【行動目標】</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1 アルコールが心身に及ぼす影響を知り、適量飲酒を心がけ ましょう</li><li>2 妊娠中の飲酒をなくしましょう</li><li>3 未成年者の飲酒をなくしましょう</li></ol>
------	--

行動目標 1	<b>アルコールが心身に及ぼす影響を知り、 適量飲酒を心がけましょう</b>
ライフステージ／ 青年期、壮年期、高齢期	

### [評価及び到達目標]

指 標		基準値 (平成 25 年度)	中間値 (平成 30 年度)	目標値 (令和 5 年度)
生活習慣病のリスクを高める飲酒量 <sup>1</sup> についての認知の割合	20 歳 ～80 歳	19.2%	17.2%	80.0%
多量飲酒 <sup>2</sup> 者の割合	20 歳 ～80 歳	9.7%	10.6%	減少傾向へ

五城目町健康づくりに関する調査(基準値:H25 中間値:H30)

### [現状と課題、今後の取り組み]

アルコールの適量飲酒については、睡眠や精神面にも影響を与える事から、心の健康づくり事業で講演会を開催し、パンフレットの配布などを行っています。また、特定保健指導では個別指導をしています。

健康づくりアンケート結果から、生活習慣病のリスクを高める飲酒量についての認知度は 17.2%と平成 25 年度よりさらに低いことがわかりました。多量飲酒は肝臓のみならず高血糖・高血圧・高尿酸状態をもたらし、結果として全身の血管を傷つけ悪影響を及ぼします。そのため、飲酒が身体に及ぼす影響について正しく知り、適量・適正な飲酒に心がけることができるよう、継続して知識の普及につとめます。

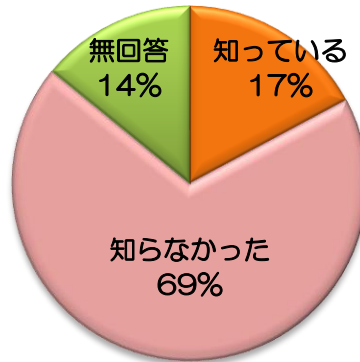
<sup>1</sup> 生活習慣病のリスクを高める飲酒量

1日平均純アルコール量で男性 40g、女性 20g以上。

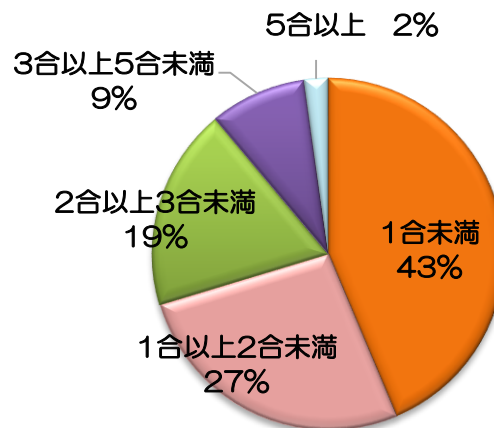
<sup>2</sup> 多量飲酒

1日当たり、日本酒3合以上、ビール中瓶3本以上、ウイスキーダブル 180ml 以上、ワイングラス5杯 600ml 以上、焼酎25度 300ml 以上。

### 生活習慣病リスクを高める飲酒量についての認知度(成人)



### 1日当たりの飲酒量(清酒換算)



ライフステージ	五城目町の取り組み
青年期 壮年期 高齢期	心の健康づくり・自殺予防事業や、生活習慣病予防教室等あらゆる機会をとおして、適量飲酒の重要性等について、知識の普及につとめます。

行動目標 2	<b>妊娠中の飲酒をなくしましょう</b>
ライフステージ／ 妊娠・産婦期	

### [評価及び到達目標]

指 標		基準値 (平成25年度)	中間値 (平成30年度)	目標値 (令和5年度)
妊娠中に飲酒している 人の割合	20歳～	4.3%	1.5%	0%

五城目町健康づくりに関する調査(基準値:H25 中間値:H30)

### [現状と課題、今後の取り組み]

母子手帳交付時の健康相談では、妊娠中のアルコール摂取の制限についてのパンフレットを配布しています。健康づくりアンケート結果から、妊娠中に習慣的に飲酒していた人は0人で、時々飲酒していた人の割合は1.5%でした。

妊娠中の飲酒が胎児へ悪い影響を与えることについて、さらに普及啓発をはかる必要があります。

ライフステージ	五城目町の取り組み
妊娠・産婦期	妊娠中の飲酒は胎児に重大な悪影響を与える事について、また、出産後の母体や育児についても影響があること等、健康教育・相談などでパンフレットを用いて知識の普及につとめます。

行動目標 3	<b>未成年者の飲酒をなくしましょう</b>
ライフステージ／ 少年期、思春期	

**[評価及び到達目標]**

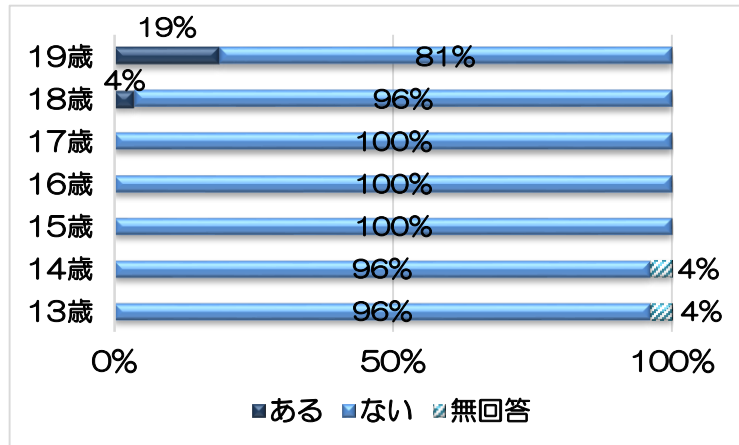
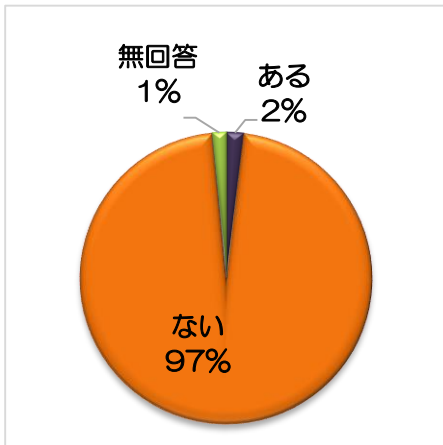
指 標		基準値 (平成 25 年度)	中間値 (平成 30 年度)	目標値 (令和 5 年度)
飲酒経験のある割合 (未成年)	13~19 歳	10.4%	1.9%	0%

五城目町健康づくりに関する調査(基準値:H25 中間値:H30)

**[現状と課題、今後の取り組み]**

健康づくりアンケートの結果から、未成年者の飲酒経験のある割合は平成 25 年度が 10.4%、平成 30 年度が 1.9%と減少しました。未成年者自身とその保護者も飲酒の害について知るために、今後も知識の普及啓発をしていく必要があります。

**未成年の飲酒経験について**



ライフステージ	五城目町の取り組み
少年・思春期	アルコールの身体に与える影響については、社会問題となるような飲酒行動も含めて地域全体への情報提供が必要です。リーフレットの配布など保護者も含めた未成年者の飲酒防止の意識づけにつとめます。



## ■アルコール分野における主な取り組み

No	事業名	事業概要	担当課
1	特定健康診査・特定保健指導事業	メタボリックシンドローム及び生活習慣病の予防の観点から、アルコールの適量飲酒について、指導・情報提供を行います。	健康福祉課
2	アルコールの知識普及	リーフレット配布や公共施設等へのポスター掲示を行います。	健康福祉課
3	心の健康づくり・自殺予防事業	自殺行動とアルコールの関係について、不眠とアルコールの関係について等、講話などでの知識の普及をはかります。	健康福祉課
4	健康教育・健康相談（成人）	地域などにおいて、アルコールの心身への影響や1日の適量などについての健康教育や健康相談を行います。	健康福祉課
5	健康教育・健康相談（母子）	母子手帳交付時の妊婦相談事業において、胎児とアルコールの害に関する健康教育を実施します。	健康福祉課

(6)

## 歯・口腔の健康

重点分野別目標

正しい歯みがき習慣を身につけ、生涯を通じて自分の歯を20本以上保ちましょう

[個別目標]

個別目標

【行動目標】

- 1 むし歯・歯周病を予防しましょう
- 2 口腔機能を維持・向上させましょう
- 3 歯科健診・保健指導を受けましょう

行動目標 1	<b>むし歯・歯周病を予防しましょう</b>
ライフステージ／ 妊娠・産婦期、乳幼児期、少年期、思春期、青年期、壮年期、高齢期	

### [評価および到達目標]

指 標		基準値 (平成25年度)	中間値 (平成30年度)	目標値 (令和5年度)
むし歯のない人の割合	3歳	68.2%	72.1%	90%以上

五城目町3歳児健康診査(基準値:H25 中間値:H30)

指 標		基準値 (平成25年度)	中間値 (平成30年度)	目標値 (令和5年度)
未治療のむし歯を保有している人の割合	7歳～12歳	10.5%	9.6%	減少傾向へ
歯の健康のために行っていることがある人の割合	13歳～19歳	36.7%	63.1%	増加傾向へ
<u>歯肉炎・歯周病の症状<sup>1</sup></u> のある人の割合	20歳～80歳	45.8%	38.8%	減少傾向へ

五城目町健康づくりに関する調査(基準値:H25 中間値:H30)

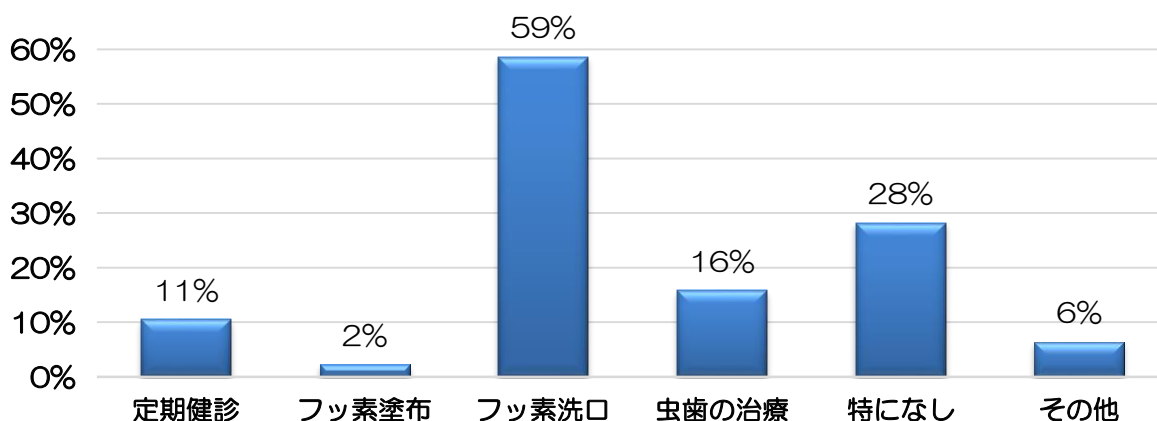
### [現状と課題、今後の取り組み]

<ul style="list-style-type: none"> <li>・「むし歯のない3歳児の割合」は増加していますが、目標値には至っていません。今後も、乳幼児健診等の機会にむし歯予防の知識の普及を継続していく必要があります。</li> <li>・「未治療のむし歯を保有している人の割合」「歯の健康のために行っていることがある人の割合」「歯肉炎・歯周病の症状がある人の割合」は目標値に近づいています。今後も正しい歯みがき方法について周知し、早期からむし歯を予防し、生涯を通じた歯の喪失予防や口腔機能の維持・向上につとめる必要があります。</li> </ul>
---

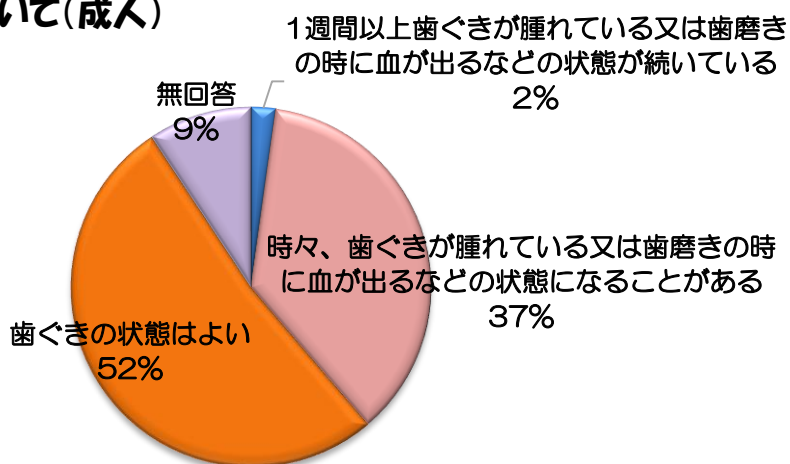
<sup>1</sup> 歯肉炎・歯周病の症状

歯ぐきが腫れているまたは時々歯みがきの時に血が出るなどの状態のことをいいます。

### 歯の健康のためにやっていること(13~19歳)



### 歯ぐきの状況について(成人)



ライフステージ	五城目町の取り組み
妊娠・産婦期	妊婦相談や乳幼児健康診査等の場で、親から子どもへのむし歯菌感染の危険性や歯周病と早産の関連等、妊娠・産婦期の歯・口腔の健康増進の必要性について啓発していきます。
乳幼児期	月齢に応じて歯科健康診査および保健指導を行い、むし歯予防をはじめ、良好な口腔環境を保つための知識の普及啓発に取り組みます。 保育園と幼稚園の年長児(5歳児)を対象にフッ化物洗口事業を実施し、むし歯予防につとめます。
少年期 思春期	小学生・中学生を対象にフッ化物洗口事業を実施し、むし歯予防につとめます。また、歯の健康について情報提供を行い、未治療の歯を減少させ、新たなむし歯をつくらないようにつとめます。
青年期 壮年期 高齢期	歯・口腔の健康の保持・増進させるための正しいセルフケア方法の知識の普及啓発につとめます。

行動目標 2	<b>口腔機能を維持・向上させましょう</b>
ライフステージ／ 青年期、壮年期、高齢期	

### [評価および到達目標]

指 標		基準値 (平成 25 年度)	中間値 (平成 30 年度)	目標値 (令和 5 年度)
8020 運動 <sup>1</sup> という歯の健康に関する運動について知っている人の割合	20 歳～ 50 歳代	48.3%	57.7%	80.0%
咀嚼良好者 <sup>2</sup> の割合	60 歳代	58.2%	60.0%	80%
60 歳代で 24 本以上の自分の歯を有する者の割合	60 歳代	13.4%	30.5%	70%
70 歳以上で 20 本以上自分の歯を有する者の割合	70 歳以上	21.2%	25.2%	増加傾向へ

五城目町健康づくりに関する調査(基準値:H25 中間値:H30)

### [目標値設定の考え方]

70 歳以上で 20 本以上自分の歯を有する者の割合については、増加傾向としました。

### [現状と課題、今後の取り組み]

口腔の衛生状態や咀嚼機能は食べることや話すことなど、生活の質に大きく関わり、誤嚥性肺炎や認知症等の病気にも関連しています。各項目の中間値は増加していますが、目標値からは離れているため、8020 運動や正しい歯みがきの仕方等、歯の健康に関心を持ち、生涯を通じて健康な歯・口腔を保つことが重要です。また、今後も高齢者への健康相談等で歯・口腔機能の維持・向上のための知識を提供していく必要があります。

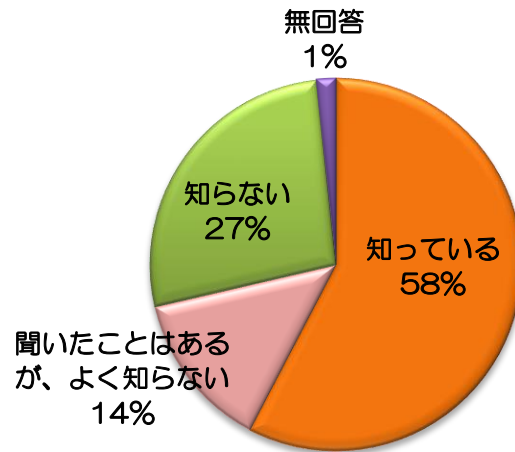
#### <sup>1</sup> 8020 運動

平成元年より厚生労働省と日本歯科医師会が推進している「80 歳になっても 20 本以上自分の歯を保とう」という運動です。

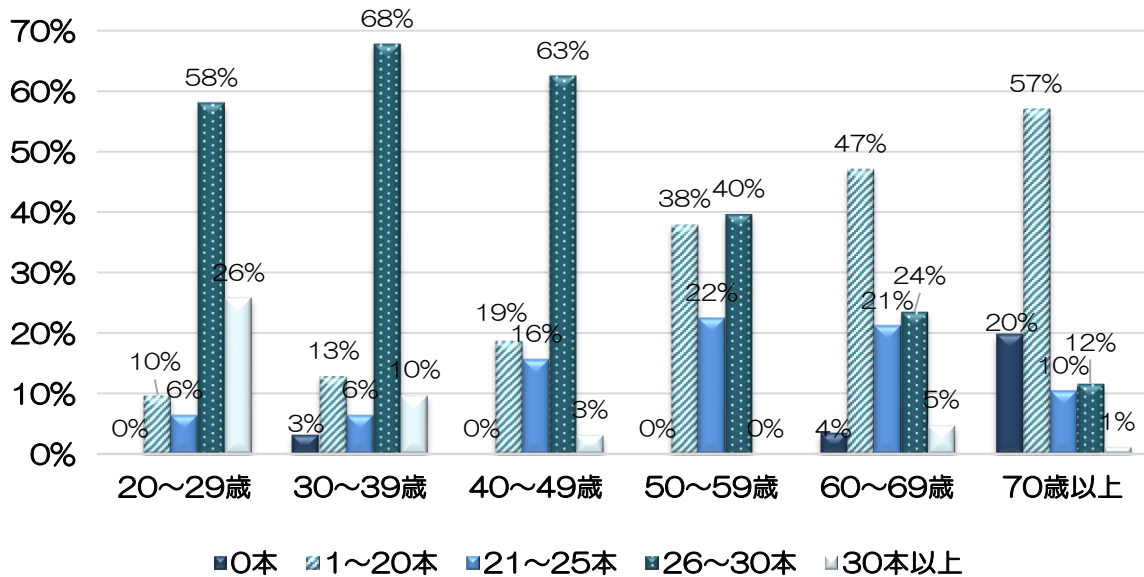
#### <sup>2</sup> 咀嚼良好者

何でも噛んで食べることができる人のことをいいます。

### 8020運動についての認知度(20歳～50歳代)



### 現在の歯の本数



ライフステージ	五城目町の取り組み
青年期 壮年期	8020 運動について普及啓発し、自分の歯で食べる重要性や歯・口腔と全身との関係性について正しく理解できるようにつとめます。
高齢期	健康相談等で歯・口腔と全身の疾患との関連について周知し、口腔ケアや口腔体操等の方法を指導して、歯・口腔機能の維持・向上につとめます。

(7)

## 健康状態の把握と早期発見・治療管理

重点分野別目標

生活習慣病についての正しい知識の習得と定期的な健康診査の受診により、生活習慣病の発症予防、重症化予防を目指しましょう

### [個別目標]

個別目標

【行動目標】

- 1 定期的に健診（検診）を受けましょう
- 2 特定保健指導を受けましょう
- 3 生活習慣病を予防し、重症化を防ぎましょう
- 4 健診（検診）の必要性和健康のための自己管理について学びましょう

行動目標 1	<b>定期的に健診（検診）を受けましょう</b>
ライフステージ／ 青年期、壮年期、高齢期	

**[評価および到達目標]**

指 標	基準値 (平成 24 年度)	中間値 (平成 29 年度)	目標値 (令和 5 年度)
特定健康診査受診率	46.3%	47.0%	60.0%

資料：特定健康診査・特定保健指導実績報告データ

指 標	基準値 (平成 24 年度)	中間値 (平成 29 年度)	目標値 (令和 5 年度)
胃がん検診受診率	23.5%	26.2%	50.0%
大腸がん検診受診率	31.3%	33.0%	50.0%
肺がん検診受診率	35.7%	34.6%	50.0%
子宮頸がん検診受診率	27.9%	27.2%	50.0%
乳がん検診受診率	31.6%	29.6%	50.0%

資料：五城目町各種がん検診結果、秋田県健康づくり推進課調べ

**[現状と課題、今後の取り組み]**

<p>特定健康診査受診率は増加、がん検診受診率は横ばい状態です。</p> <p>健診の必要性について積極的な情報提供につとめるとともに医療機関と連携をとりながら受診しやすい体制の充実をはかります。</p> <p>また、電話による個別受診勧奨事業の実施やがん検診無料対象者への受診勧奨を引き続き実施し、疾病の早期発見、早期予防につとめ、受診率向上につとめます。</p>
---

ライフステージ	五城目町の取り組み
青年期	子宮頸がん検診は 20 歳から対象となることから、健診の必要性について保護者への受診勧奨も行います。
壮年期 高齢期	検診内容や方法、必要性について健診ガイドの全戸配布や健康教育を実施し周知をはかります。 健診日程や会場等受診しやすい環境づくりにつとめます。 精密検査対象者への受診勧奨を個別に行い、確実な受診につなげます。



行動目標 2	<b>特定保健指導を受けましょう</b>
ライフステージ／ 壮年期、高齢期	

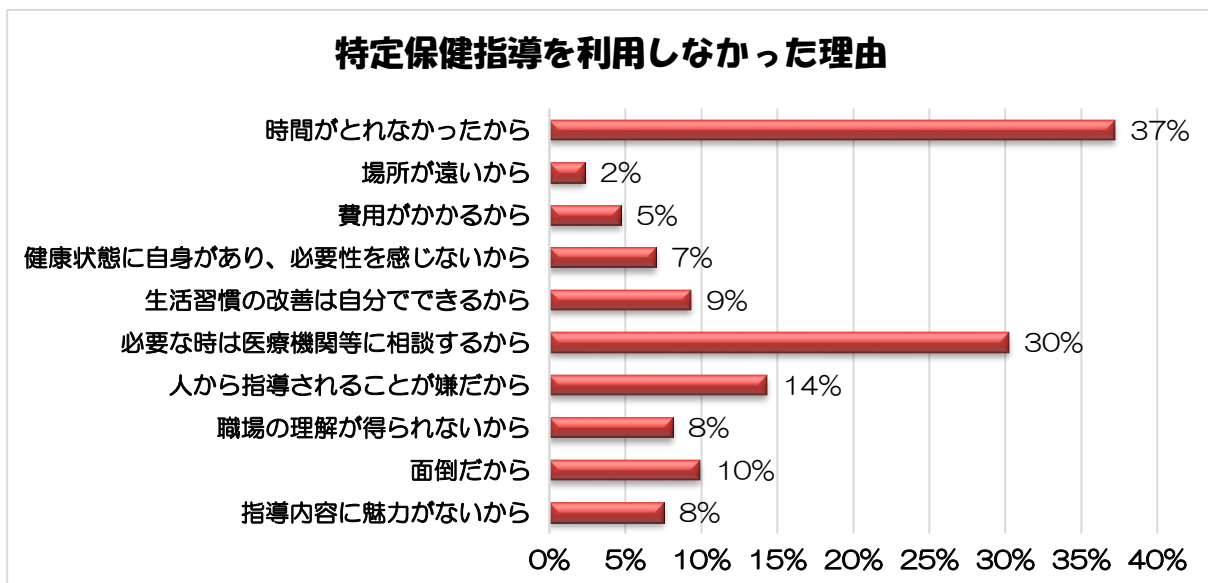
**[評価および到達目標]**

指 標	基準値 (平成 24 年度)	中間値 (平成 29 年度)	目標値 (令和 5 年度)
特定保健指導実施率	13.9%	7.1%	45.0%

資料：特定健康診査・特定保健指導実績報告データ

**[現状と課題、今後の取り組み]**

特定保健指導実施率は減少し、目標値には大きく及ばない状況です。  
働き盛りの 40 代、50 代の利用者が増えるような内容の見直しを行い、特定保健指導を受けることで自らの健康問題を認識し、行動変容と自己管理によって生活習慣病を予防できるよう、今後もより一層特定保健指導の PR につとめていく必要があります。



ライフステージ	五城目町の取り組み
壮年期 高齢期	受けやすい環境づくりにつとめ、特定保健指導の必要性について一層の周知をはかります。

行動目標 3	生活習慣病を予防し、重症化を防ぎましよう
ライフステージ／ 壮年期、高齢期	

### [評価および到達目標]

指 標	基準値 (平成 25 年度)	中間値 (平成 30 年度)	目標値 (令和 5 年度)	変更後 (令和 5 年度)
メタボリックシンドローム (内臓脂肪症候群) <sup>1</sup> の 該当者・予備群の割合	32.7%	23.5%	24.5%	20.9%

資料: 特定健康診査・特定保健指導実績報告データ

指 標		平成 20~24 年		目標値 (平成 30~令和 5 年)
		五城目町	県平均値	
胃がんの 標準化死亡比 <sup>2</sup>	男性	210.1	132.6	100 未満
	女性	161.9	131.4	100 未満
脳血管疾患の 標準化死亡比	男性	124.6	128.0	100 未満
	女性	151.9	120.4	100 未満

資料: 厚生労働省人口動態統計特殊報告

### [目標値設定の考え方]

新たに項目を追加した胃がんの標準化死亡比と脳血管疾患の標準化死亡比は、周辺市町村や県平均値と比較して特に高い傾向にあることから、全国の 100 の基準値よりも低くなることを目標値として設定しました。

メタボリックシンドロームの該当者・予備群の割合は目標値に到達したことから、秋田県の目標値 20.9%に変更します。

<sup>1</sup> メタボリックシンドローム (内臓脂肪症候群)

内臓脂肪型肥満に高血糖・高血圧・脂質異常のうち 2 つ以上を合併した状態をいいます。

<sup>2</sup> 標準化死亡比

性・地域ごとに「全国の年齢階級別死亡率で死亡するとしたとき、その地域の期待死亡数」に対する「実際の死亡数」の比を 100 倍して算出したもので、年齢構成の違いの影響を除いて死亡状況をあらわすものです。標準化死亡比が 100 より大きい場合、その地域の死亡率は全国よりも高い、100 より小さい場合、全国よりも低いと判断されます。

指 標		基準値 (平成22年度)		中間値 (平成30年度)		目標値 (令和5年度)
		五城目町	県平均値	五城目町	県平均値	
収縮期血圧 の平均値 (40~74歳)	男性	133.7mmHg	132.4mmHg	136.0mmHg	133.8mmHg	129.7mmHg
	女性	132.9mmHg	129.0mmHg	133.1mmHg	130.4mmHg	128.9mmHg
高血圧症の 有病率 <sup>1</sup> (40~74歳)	男性	54.04%	54.04%	63.66%	56.62%	減少傾向へ
	女性	53.70%	45.51%	51.27%	44.96%	

資料：秋田県国民健康保険団体連合会

指 標		基準値 (平成22年度)		中間値 (平成30年度)		目標値 (令和5年度)
		五城目町	県平均値	五城目町	県平均値	
脂質異常症の 有病率 <sup>2</sup> (40~74歳)	男性	32.51%	39.96%	36.59%	41.94%	24.41%
	女性	31.52%	37.04%	35.87%	40.44%	23.60%
糖尿病の有病 率 <sup>3</sup> (40~74歳)	男性	17.71%	14.10%	16.04%	15.42%	減少傾向へ
	女性	7.24%	7.94%	9.70%	8.00%	

資料：秋田県国民健康保険団体連合会

## [現状と課題、今後の取り組み]

メタボリックシンドロームの該当者・予備群は23.5%で目標値に到達しています。秋田県の28.3%(H28年数値)と比べても低いことから改善がみられています。

胃がんの標準化死亡比は男女とも県平均値より高く、また収縮期血圧の平均値も男女とも高くなっています。生活習慣病の発症、重症化予防のため、個別対応を重視した糖尿病重症化予防事業の実施や特定保健指導等を通して生活習慣の改善に向けて支援していく必要があります。

### <sup>1</sup> 高血圧症の有病率

収縮期血圧 140mmHg 以上又は拡張期血圧 90mmHg 以上であるか、薬剤治療中の者の割合をいいます。

### <sup>2</sup> 脂質異常症の有病率

中性脂肪 150mg/dl 以上又は HDL コレステロール 40mg/dl 未満であるか、薬剤治療中の者の割合をいいます。

### <sup>3</sup> 糖尿病の有病率

空腹時血糖 126mg/dl 以上又は HbA1c が JDS 値 6.1% (NGSP 値 6.5%) 以上であるか、薬剤治療中の者の割合をいいます。

ライフステージ	五城目町の取り組み
壮年期 高齢期	<p>メタボリックシンドロームについて知識の普及をはかるとともに、健康教育や健診事後教室の実施等を通し、適正体重の維持及び生活習慣病予防についての情報提供を行います。</p> <p>特定健康診査・後期高齢者健診の受診勧奨を強化し、糖尿病の早期発見・早期治療につとめます。</p> <p>自らの生活習慣における課題を認識し、行動変容と自己管理によって健康的な生活を維持できるよう特定保健指導、糖尿病重症化予防事業等の実施により支援していきます。</p>

行動目標 4	<b>健診（検診）の必要性と健康のための自己管理について学びましょう</b>
ライフステージ／ 思春期、青年期、壮年期、高齢期	

### [評価および到達目標]

指 標		基準値 (平成24年度)	中間値 (平成30年度)	目標値 (令和5年度)
健康に自信があり、健診（検診）の必要性を感じていない人の割合	特定健康診査	6.9%	8.6%	減少傾向へ
	がん検診	10.7%	9.5%	

五城目町健康づくりに関する調査(基準値:H25 中間値:H30)

指 標	基準値 (平成24年度)	中間値 (平成30年度)	目標値 (令和5年度)
がん検診の実施を知らなかった人の割合	10.1%	5.7%	減少傾向へ

五城目町健康づくりに関する調査(基準値:H25 中間値:H30)

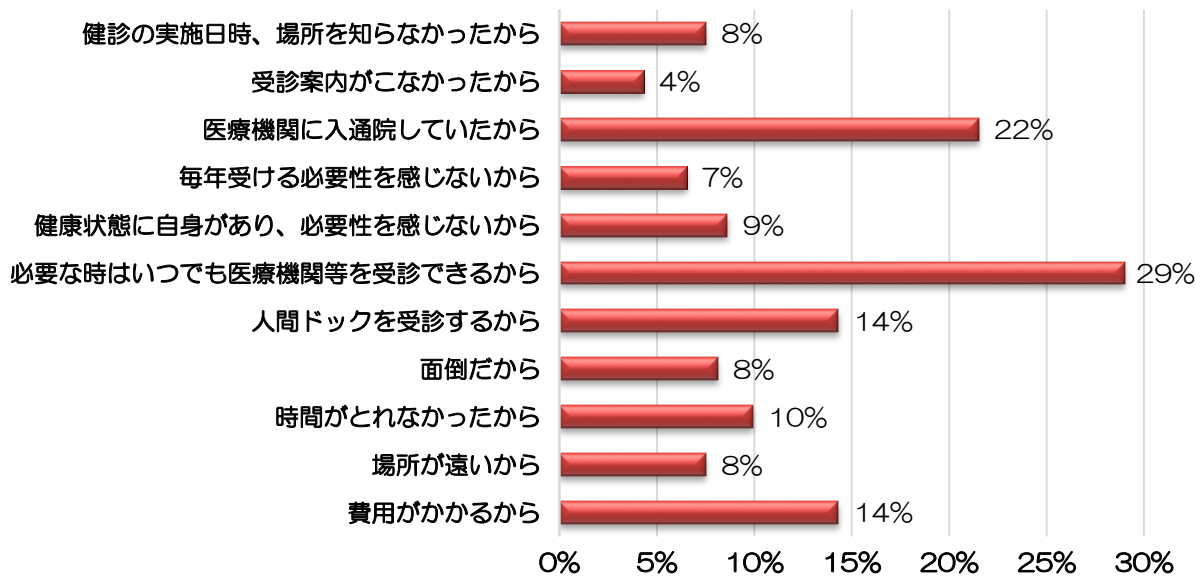
### [現状と課題、今後の取り組み]

健診（検診）を受けなかった理由として「健康状態に自信があり必要性を感じていないから」と答えている人の割合が特定健康診査では増加、がん検診では減少しました。

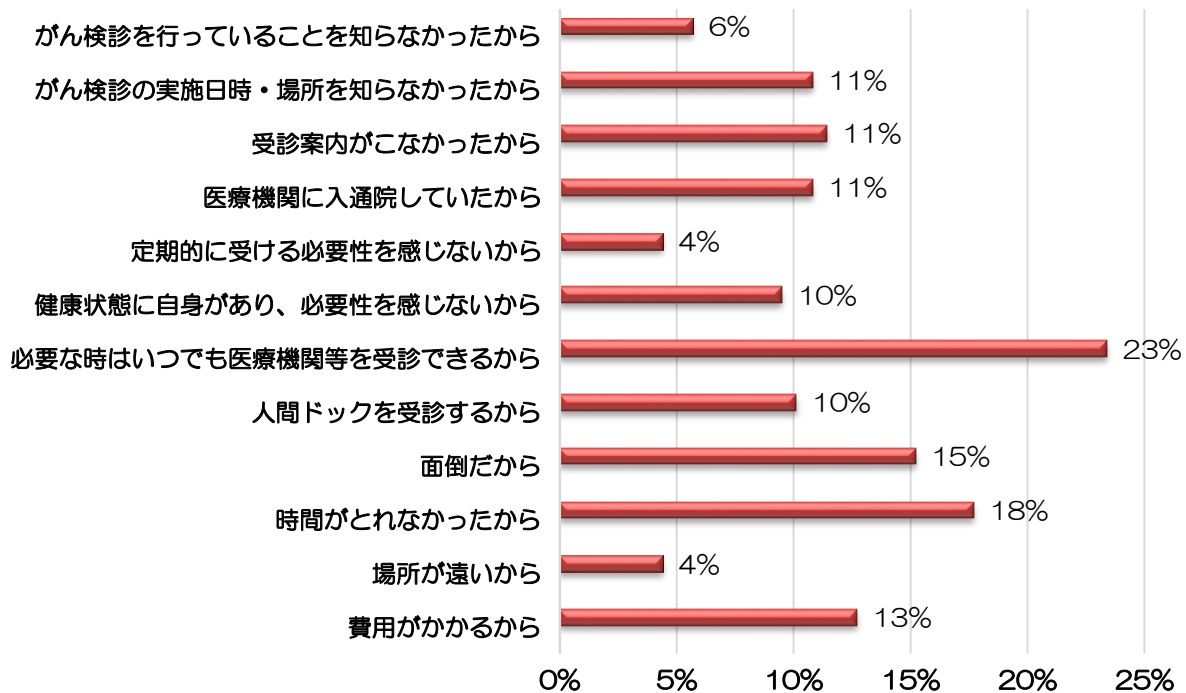
また、がん検診を行っていることを知らなかった人は減少しましたが、健診事業についてあらゆる機会を利用し周知徹底するとともに、年代にあった周知のしかたについても引き続きを検討する必要があります。

また、健康づくりに関して知りたいこととして多かったのが平成25年度では「栄養や食生活について」でしたが、平成30年度では「糖尿病、脳卒中、心臓病、がんなどの生活習慣病について」に変わりました。また増加率の大きかったものは「健康増進のための施設について」と「医療の動向について」となっていることから、生活習慣病についての知識の習得と医療について、健康づくりについての関心の高さが伺えます。健康教室や講演会の実施等幅広い年代の方が参加できるような取り組みを行い、健診（検診）の必要性のPRと健康のための自己管理ができるよう支援し、健康寿命の延伸を目指します。

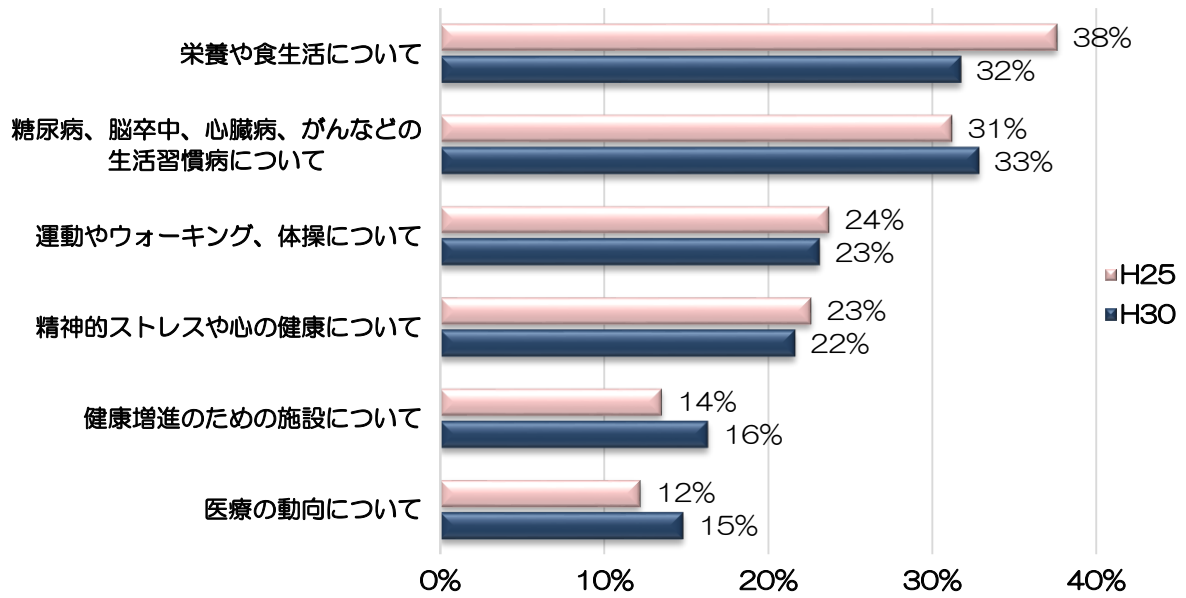
### 特定健診を受診しなかった理由



### がん検診を受診しなかった理由



## 健康づくりに関して知りたいこと



ライフステージ	五城目町の取り組み
思春期	関係機関と連携し、若い年代からがん予防について学ぶ機会を作ります。
青年期	子宮頸がん検診の必要性について保護者も含めた知識の普及と受診勧奨を行うとともに、受診しやすい環境づくりにつとめます。
壮年期 高齢期	町内会単位での健康教育・健康相談の実施や、コール・リコール事業の実施等により定期的な健診（検診）の必要性和正しい知識の普及につとめます。 健康についてのセミナーや講演会等を実施し、健康に関する知識の習得につとめます。

## ■健康状態の把握と早期発見・治療管理分野における主な取り組み

NO	事業名	事業概要	担当課
1	特定健康診査事業 特定保健指導事業	40～74 歳の国保加入者を対象にメタボリックシンドローム対策を行うことで生活習慣病の発症や重症化を防ぎ、医療費の削減につなげます。	健康福祉課
2	後期高齢者健康診査事業	75 歳以上の後期高齢者医療制度の被保険者を対象に健康診査を実施し、糖尿病等の生活習慣病を早期発見します。	健康福祉課
3	各種がん検診事業	胃がん検診、大腸がん検診、肺がん検診、子宮頸がん検診、乳がん検診、前立腺がん検診を行い、がんの早期発見・早期治療を目指します。	健康福祉課
4	がん検診推進事業	子宮頸がん、乳がん、大腸がん及び胃がんに関する検診手帳及び検診費用が無料になるがん検診無料クーポン券を送付し、がん検診の受診勧奨をはかるとともに、がんの早期発見と正しい知識の普及啓発につとめます。	健康福祉課
5	骨粗鬆症検診事業	20～65 歳の節目年齢の女性を対象に骨粗鬆症検診を実施し、骨粗鬆症予防について正しい知識の普及啓発につとめます。	健康福祉課
6	健診未受診者個別受診勧奨事業 (コール・リコール)	特定健診の未受診者やがん検診無料クーポン券対象者に電話で受診勧奨(コール)を行ったり文書の送付により再度受診勧奨することで、受診行動につなげます。	健康福祉課
7	人間ドック補助事業	40～70 歳未満の国保加入者を対象に人間ドックの費用の補助を行うことで疾病予防と早期発見につなげます。	健康福祉課
8	脳ドック補助事業	40～70 歳未満の国保加入者を対象に脳ドックの費用の補助を行うことで疾病予防と早期発見につなげます。	健康福祉課
9	健康教育・健康相談事業	地区の老人クラブ等を対象とした定例の健康教育・健康相談において、健康診査の必要性及び受診方法など健診(検診)に関する健康教育や健康相談を行います。	健康福祉課
10	健康診査普及啓発事業	健康診査の受診率向上のため、健診(検診)の内容や受診方法、料金等を記した健診ガイドの全戸配布等を行います。	健康福祉課
11	生活習慣病予防教室	糖尿病重症化予防やメタボリックシンドローム予防を目的に、体組成計での健康チェックと栄養指導、運動指導を行い、生活習慣の改善と疾病予防につなげます。	健康福祉課
12	健康づくり推進員研修会	各町内の健康づくり推進員を対象に研修会を開催し、受診勧奨の働きかけと健康づくり推進員の健康意識の向上をはかります。	健康福祉課



健康ごじょうめ21計画  
中間評価報告書

令和2年3月

---

発行 五城目町役場 健康福祉課  
〒018-1792  
秋田県五城目町西磯ノ目一丁目 1-1