

第3次氷見市ヘルスプラン21 (第2次氷見市自殺対策計画)

令和6年度 ～ 令和17年度



令和6年3月

氷見市

はじめに



本市では、健康増進計画として、平成14年に「氷見市ヘルスプラン21」を、平成24年に「第2次氷見市ヘルスプラン21」を策定し、一次予防に重点を置き、だれもが健やかで心豊かに生活できる活力ある氷見市の実現を目指して、市民の健康づくりを推進してまいりました。

また、自殺対策基本法に基づき、平成31年に「氷見市自殺対策計画」を策定し、関係機関と連携して自殺対策の取り組みを進めてまいりました。

今回、本計画策定にあたり、アンケート調査や資料等から前計画の評価を行ったところ、健康寿命が延伸し目標に達した項目がある一方で、子どもも大人も「肥満」や「休養・こころの健康」で改善が認められなかったり、近年、減少がみられていた自殺死亡率が令和4年には増加に転じ、県・国を上回る等の課題が残りました。

本市では、これらの課題を解決するため、令和5年度に「第2次氷見市ヘルスプラン21」の計画期間の終了と「氷見市自殺対策計画」の中間評価を迎えることから、「第3次氷見市ヘルスプラン21」と「第2次氷見市自殺対策計画」を一冊の本にまとめて、一体的に管理することによって、本市における健康づくりと自殺対策をより一層効果的に推進してまいりたいと考えております。

本市といたしましては、市民の方一人ひとりが健康づくりの主演として、「だれもがいきいきと元気に暮らすまち氷見」を目指し、「健康寿命の延伸」を基本目標に掲げて、地域の方と協働のもと、健康づくりを積極的に取り組んでまいりたいと考えております。

最後になりますが、計画策定にあたり、貴重なご意見やご提言をいただきました「健康づくり市民会議」「健康づくり市民会議専門委員会」「自殺対策推進会議」の委員の皆様をはじめ、アンケート調査にご協力いただきました市民の皆様へ心から感謝を申し上げます。

令和6年3月

氷見市長 林 正之

目 次

第1章 基本的な考え方

1	計画策定の趣旨	1
2	基本理念	1
3	基本目標	2
4	計画の特徴	2
5	基本方針	3
6	計画の位置づけ	4
7	計画の期間	4
8	SDGs（持続可能な開発目標）の視点を踏まえた計画の推進	5

第2章 氷見市の健康状況

1	人口の状況	6
2	健康診査の状況	13
3	介護保険の状況	14
4	医療の状況	14

第3章 第2次氷見市ヘルスプラン21の評価

1	評価の実施について	15
2	評価結果	
(1)	基本目標	15
(2)	分野別目標	16
(3)	目指す健康指標	19
3	成果と課題	20

第4章 健康づくりの推進

1	望ましい生活習慣の確立と改善	
(1)	栄養・食生活	21
(2)	身体活動・運動	26
(3)	休養・睡眠	30
(4)	喫煙	33
(5)	飲酒	34
(6)	歯・口腔の健康	37

2	生活習慣病の発症予防及び重症化予防	
(1)	がん	42
(2)	循環器病	46
(3)	糖尿病	50
(4)	慢性閉塞性肺疾患（COPD）	53
3	社会環境の質の向上	
(1)	社会とのつながり・こころの健康の維持及び向上	56
(2)	自然に健康になれる環境づくり、健康増進のための基盤の整備	61
4	ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり	
(1)	子ども	65
(2)	高齢者	69
(3)	女性	72

第5章 自殺対策の推進（第2次氷見市自殺対策計画）

1	対策の概要	75
2	本市における自殺の特徴	77
3	これまでの取り組みと評価	82
4	自殺対策の基本理念と方針	85
5	いのち支える自殺対策の取り組み	89

第6章 推進体制の整備

1	ヘルスプランの推進とそれぞれの役割	102
2	自殺対策の推進とそれぞれの役割	103
3	計画の管理と評価	104

資料編

1	氷見市民アンケート結果	105
2	第3次氷見市ヘルスプラン21・第2次氷見市自殺対策計画の策定経過	121
3	氷見市健康づくり市民会議設置要綱及び委員名簿	122
4	氷見市自殺対策推進会議設置要綱及び委員名簿	126
5	第3次氷見市ヘルスプラン21の目標指標・目標値一覧	128

第 1 章 基本的な考え方

1 計画策定の趣旨

我が国の平均寿命は、生活水準の向上や医学の進歩などにより急速に伸び、いまや世界有数の長寿国となっています。その一方で、がん、循環器病、糖尿病などの生活習慣病の増加に伴い、寝たきりや認知症等の介護を必要とする人の増加が深刻な社会問題となっています。

こうした背景を踏まえ、本市では、平成24年3月に「健康寿命※¹の延伸」「働き盛りの健康増進と早世の予防」「次代を担う子どもの健全育成」を基本目標に掲げ、「だれもがいきいきと元気に暮らすまち氷見」の実現を目指して、乳幼児から高齢者を対象に、計画期間を12年間とする健康増進計画「第2次氷見市ヘルスプラン21」を策定しました。

この計画では、「子ども」と「大人」の世代で、健康づくりの分野を「栄養・食生活」「身体活動・運動」「休養・こころの健康」「たばこ・アルコール」「歯の健康」「健康管理」の6つに分けて、分野別実行目標を設定し、「ひろげよう 健康づくりの輪 みつめよう 自分のこころと身体」をスローガンとして関係団体等と協働しながら市民の主体的な健康づくりを推進してきました。

一方、平成28年に「自殺対策基本法」が改正され、すべての市町村に自殺対策計画の策定が義務づけられたことから、平成31年3月に「氷見市自殺対策計画」を策定し、自殺予防の取り組みを進めてきました。

令和5年度は、「第2次氷見市ヘルスプラン21」の最終評価、「氷見市自殺対策計画」の中間評価を迎えます。これら2つの計画は、心と身体に関するもので重複する内容が含まれていることから、これまで個別に作成していた両計画を「第3次氷見市ヘルスプラン21（第2次氷見市自殺対策計画）」として1冊の本にまとめて、一体的に管理することによって、本市における健康づくりと自殺対策をより一層効果的に推進していきます。

また、本計画では、国の「健康日本21（第三次）」の新たな視点である「誰一人取り残さない健康づくり」や「より実効性をもつ取り組み」を推進するため、「望ましい生活習慣の確立と改善」「生活習慣病の発症予防及び重症化予防」「社会環境の質の向上」「ライフコースアプローチ※²を踏まえた健康づくり」の4つの基本方針ごとに目標を掲げ、取り組みます。

2 基本理念

本計画は、市民一人ひとりが主体的に健康づくりに取り組むとともに、個人の努力だけでは難しい健康づくりを、ヘルスプロモーション※³の考え方に基づいて支援します。

地域ぐるみの活動の推進や健康を支援する環境づくりを進めるなど、広く社会全体で推進するため、氷見市の頭文字をとり、「ひろげよう 健康づくりの輪 みつめよう 自分のこころと身体」をスローガンとして「だれもがいきいきと元気に暮らすまち氷見」の実現を基本理念とします。

※1 健康寿命とは、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間。

※2 ライフコースアプローチとは、胎児期から高齢期に至るまでの一生にわたる健康づくりのこと。

3 基本目標

本計画では、基本理念を実現するために次の基本目標を掲げます。

●健康寿命の延伸

- ・平均寿命の伸びを重視するだけでなく、介護を要しない状態で生活できる期間の延伸を目指します。
- ・平均寿命の伸びを上回る健康寿命の延伸を目指します。

4 計画の特徴

(1) 市民一人ひとりが主役です。

ヘルスプロモーションの考え方に基づいて策定します。「健康は自分で守り、つくるもの」です。市民一人ひとりが、生活習慣を改善し、健康増進に主体的に取り組めるよう、地域や行政など各々の役割を明確にして支援します。また、健康を支える環境を整えていきます。

(2) 4つの基本方針について取り組みます。

「望ましい生活習慣の確立と改善」「生活習慣病の発症予防及び重症化予防」「社会環境の質の向上」「ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり」の4つの基本方針ごとの目標を掲げ、積極的に取り組みます。

(3) 具体的な目標値を設定し、評価します。

健康づくりを効果的に進めるため、具体的な目標値を設定しています。また、目標に到達するための活動の成果を市民と一緒に評価し、その後の健康づくりに反映していきます。

(4) 市が一体となり、健康づくりを推進します。

市民、地域（地区・住民組織、健康づくりボランティア、保健・医療関係機関、保育園及び認定こども園・学校等教育機関、職域等）、行政が一体となり健康づくり・未病^{※4}対策を推進します。

※3 ヘルスプロモーションとは、WHO（世界保健機関）が1986年のオタワ憲章において提唱した新しい健康観に基づく21世紀の健康戦略で、市民一人ひとりの健康づくりの取り組みに加え、家庭や地域、行政等の関係機関が支え合うことにより、個人の健康づくりを社会全体で支援し、推進していくこと。

※4 未病とは、健康と病気の間で連続的に変化しており、病気ではないが、健康でもない状態。

5 基本方針

基本目標を達成していくため、「望ましい生活習慣の確立と改善」「生活習慣病の発症予防及び重症化予防」「社会環境の質の向上」「ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり」の4つの基本方針を設定します。

第3次氷見市ヘルスプラン21の体系

基本理念

『だれもがいきいきと元気に暮らすまち氷見』

スローガン

ひろげよう 健康づくりの輪

みつめよう 自分のこころと身体

基本目標『健康寿命の延伸』

4つの基本方針

1 望ましい生活習慣の確立と改善

栄養・食生活	身体活動・運動	休養・睡眠
喫煙	飲酒	歯・口腔の健康

2 生活習慣病の発症予防及び重症化予防

がん	循環器病	糖尿病	慢性閉塞性肺疾患 (COPD)
----	------	-----	--------------------

3 社会環境の質の向上

社会とのつながり・こころの 健康の維持及び向上	自然に健康になれる環境づくり 健康増進のための基盤整備
----------------------------	--------------------------------

4 ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

子ども	高齢者	女性
-----	-----	----

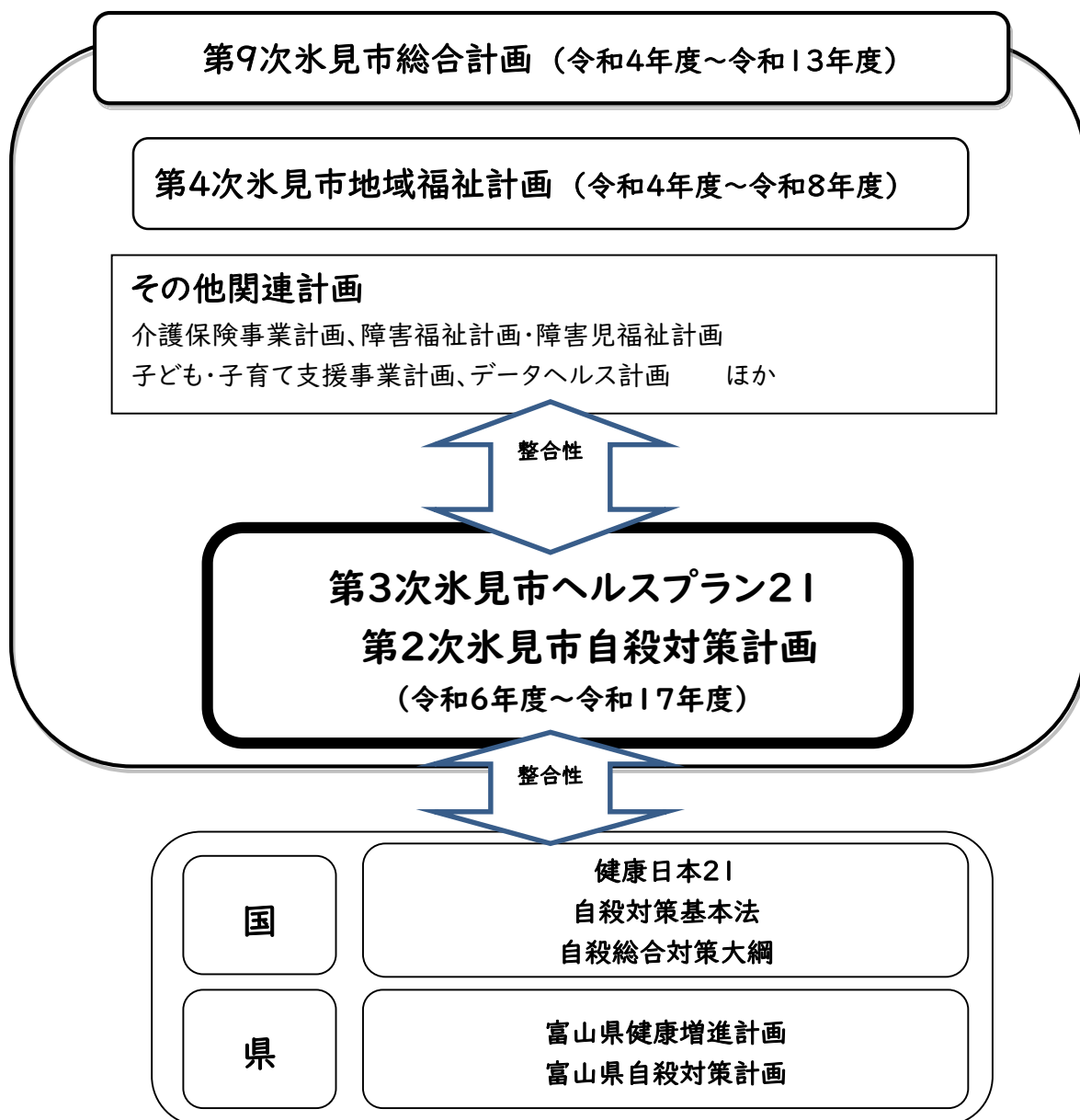
6 計画の位置づけ

(1) 位置づけ

- 健康増進法第8条2項に基づく「市町村健康増進計画」です。
- 自殺対策基本法第13条2項に基づく「市町村自殺対策計画」です。
- 国の「健康日本21（第三次）」を推進するための地方計画として位置づけます。

(2) 他の計画との関係

- 「第9次氷見市総合計画」を上位計画とするとともに、第4次氷見市地域福祉計画、その他関連計画との整合性を図ります。



7 計画の期間

本計画は令和6年度を初年度とし、令和17年度までの12年間を計画期間とします。令和11年度に市民アンケートを行い、令和12年度に中間評価を実施し、指標等の見直しを行います。令和17年度に最終評価を行い、新計画を策定します。

8 SDGs(持続可能な開発目標)の視点を踏まえた計画の推進

SDGs(Sustainable Development Goals、持続可能な開発目標)は、平成27年に国連サミットで採択された「持続可能な開発のための2030アジェンダ」にて掲げられた、国際目標です。SDGsは「地球上の誰一人取り残さない持続可能な世界」を実現するための17のゴールと169の具体的な開発目標(ターゲット)で構成されています。

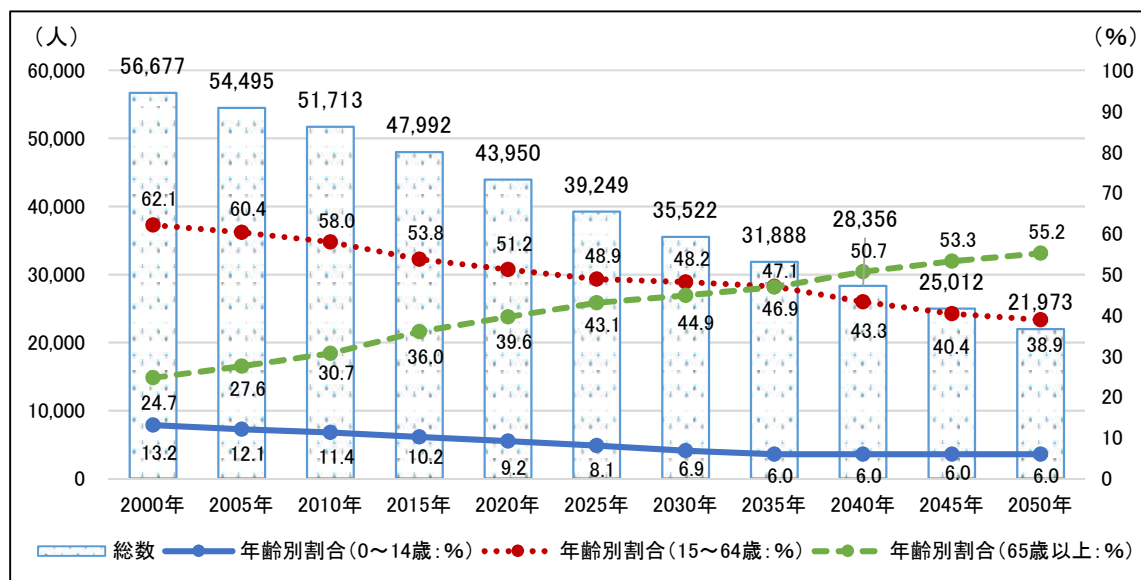
本市においても、第3次氷見市ヘルスプラン21の推進に向けて関連する以下の9の目標について取り組みを推進していきます。

ゴール	説明
	【目標1】貧困をなくそう あらゆる場所あらゆる形態の貧困を終わらせる
	【目標3】すべての人に健康と福祉を あらゆる年齢のすべての人々の健康的な生活を確保し、福祉を促進する
	【目標4】質の高い教育をみんなに すべての人に包摂的かつ公正な質の高い教育を確保し、生涯学習の機会を促進する
	【目標5】ジェンダー平等を実現しよう ジェンダー平等を達成し、すべての女性及び女児のエンパワーメントを行う
	【目標8】働きがいも経済成長も 包摂的かつ持続可能な経済成長及びすべての人々の完全かつ生産的な雇用と働きがいのある人間らしい雇用を促進する
	【目標10】人や国の不平等をなくそう 国内及び各国間の不平等を是正する
	【目標11】住み続けられるまちづくりを 包摂的で安全かつ強靱(レジリエント)で持続可能な都市及び人間居住を実現する
	【目標16】平和と公正をすべての人に 持続可能な開発のための平和で包摂的な社会を促進し、すべての人々に司法へのアクセスを提供し、あらゆるレベルにおいて効果的で説明責任のある包摂的な制度を構築する
	【目標17】パートナーシップで目標を達成しよう 持続可能な開発のための実現手段を強化し、グローバルパートナーシップを活性化する

第 2 章 氷見市の健康状況

1 人口の状況

(1) 人口の推移と将来推計

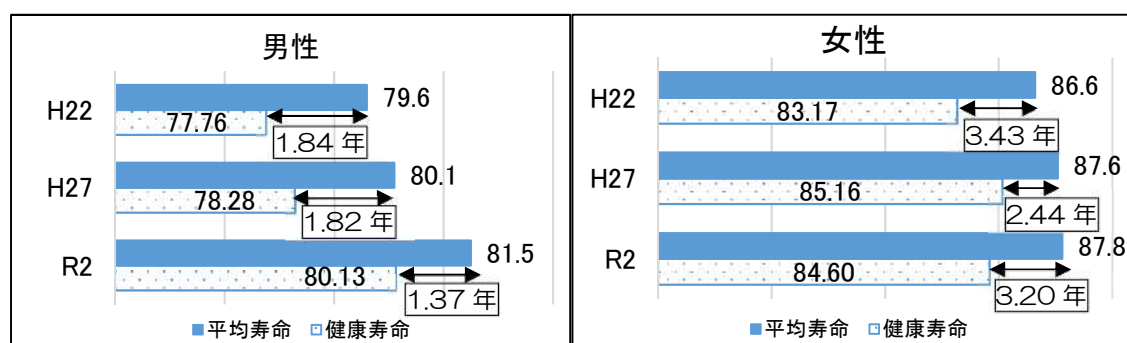


国勢調査(2000年～2020年)

国立社会保障・人口問題研究所「日本の地域別将来推計人口(令和5年推計)」

人口は年々減少しており、2020年国勢調査では43,950人でした。年齢別割合では、65歳以上の高齢者が増加しており、2025年には40%を超えると見込まれています。また、0～14歳の年少人口は2020年に10%を下回り、減少が続くと見込まれます。

(2) 平均寿命と健康寿命

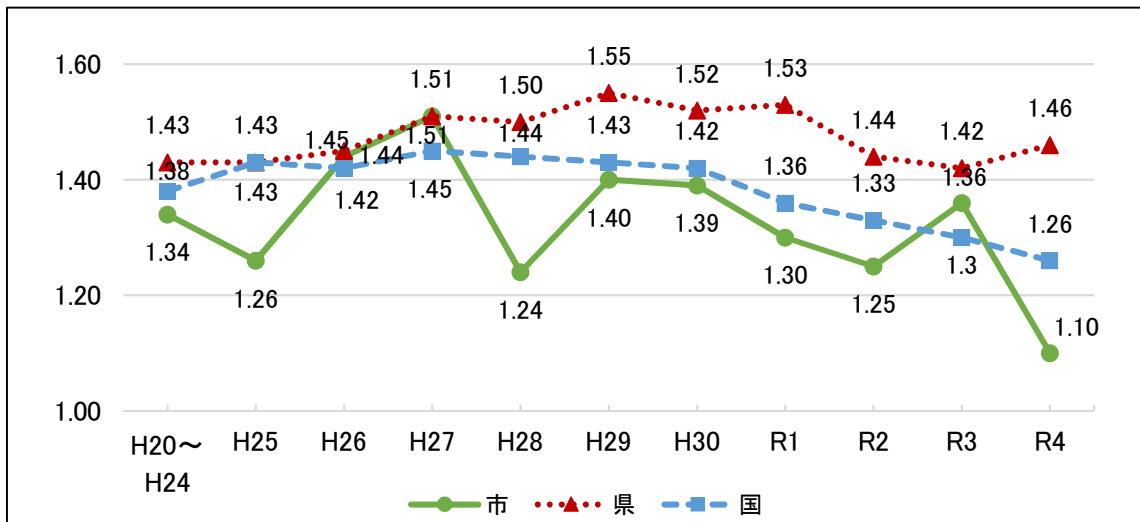


平均寿命: 厚生労働省「市区町村別生命表」

健康寿命: 厚生労働科学研究 健康寿命の算定プログラムによる健康課算出

令和2年の平均寿命は、男性81.5年、女性87.8年となり、年々延伸しています。また、「介護を要しない状態で生活できる期間」である健康寿命は、男性80.13年、女性84.60年となり、平均寿命と健康寿命の差は男性で1.37年、女性で3.20年であり、平成22年と令和2年を比較すると平均寿命と健康寿命の差は短縮しています。

(3) 合計特殊出生率の推移

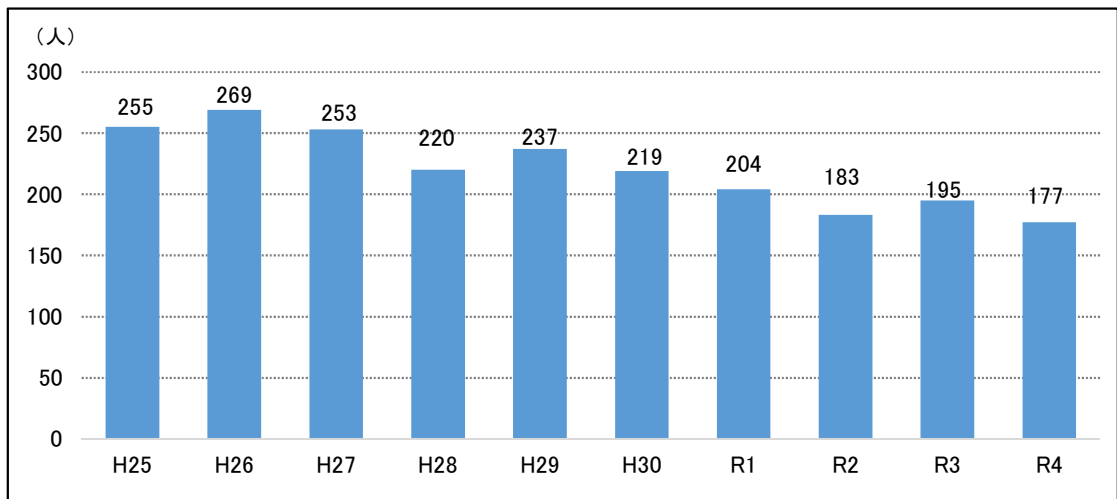


「高岡厚生センター事業の概要」
(市(R3以降):健康課算出)

合計特殊出生率※¹は平成27年以降、県や国より低い状況が続いており、令和4年は大きく低下しています。

(4) 出生数・出生率の推移

① 出生数



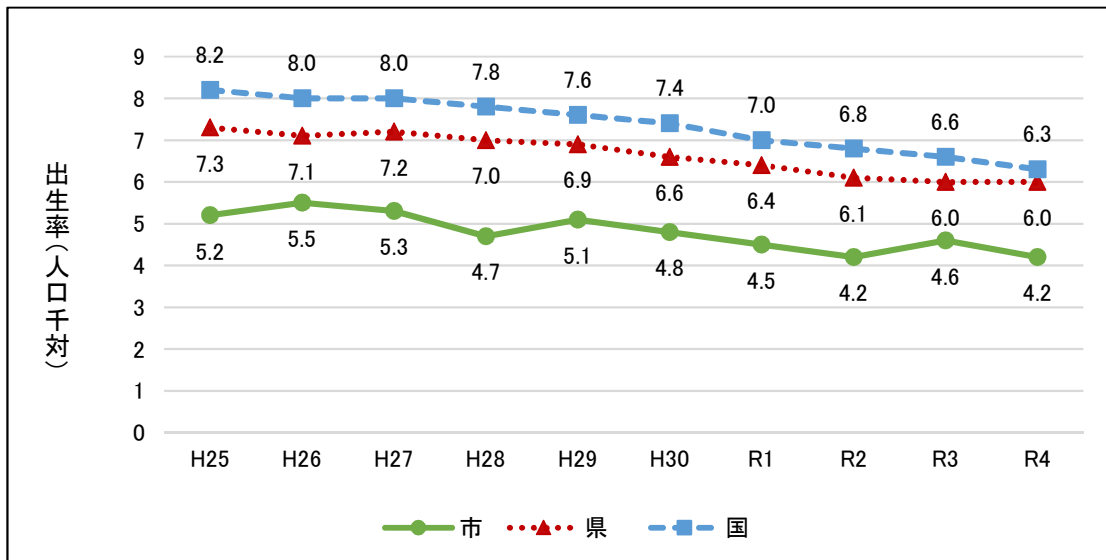
富山県「人口動態統計」

平成25年度から平成26年度は増加に転じているものの、年々減少傾向にあります。

※¹ 合計特殊出生率とは、15歳から49歳までの女性の年齢別出生率を合計したもので、1人の女性が仮にその年次の年齢別出生率で一生の間に生むとしたときの平均子ども数に相当。

第2章 氷見市の健康状況

② 出生率

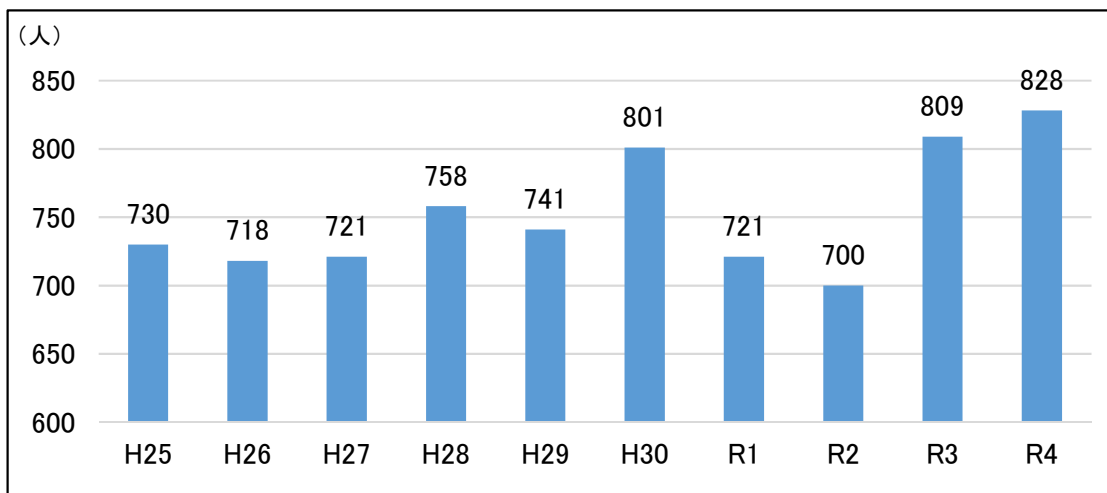


厚生労働省・富山県「人口動態統計」

出生率は年々減少傾向にあり、県や国と比較すると、低い状況です。

(5) 死亡数・死亡率の推移

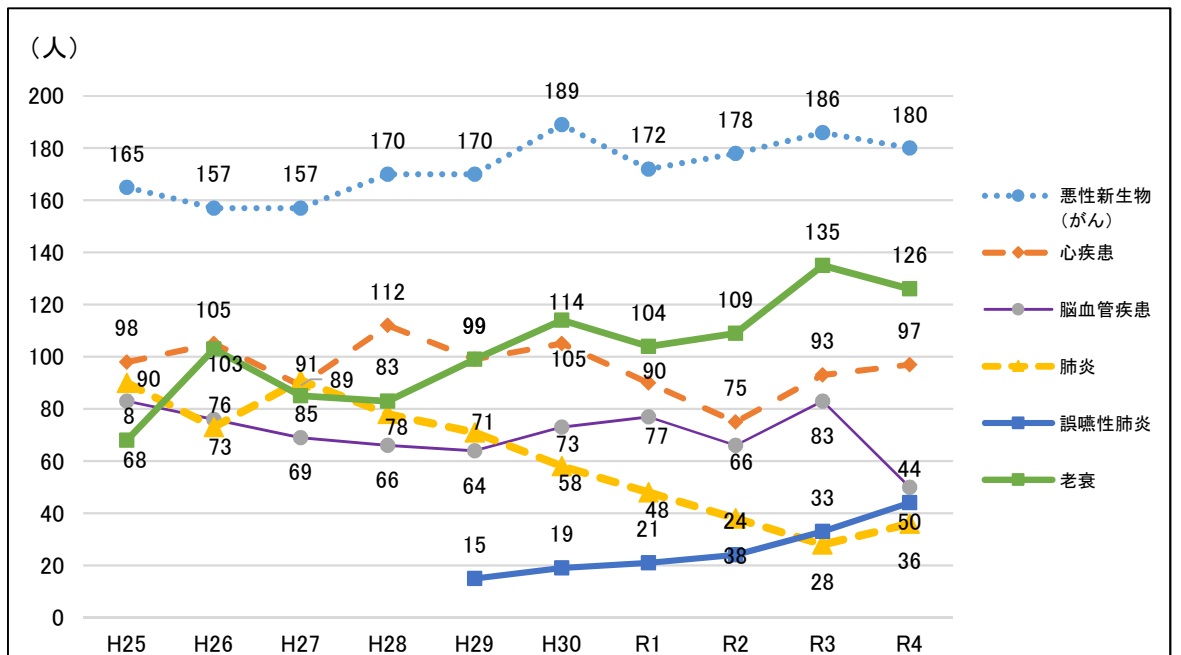
① 死亡者数



富山県「人口動態統計」

死亡者数は平成30年度から令和2年度にかけて減少傾向でしたが、令和3年以降は増加傾向にあります。

② 死因別死亡者数



「誤嚥性肺炎」は、平成29年より死因順位に用いる分類項目に追加

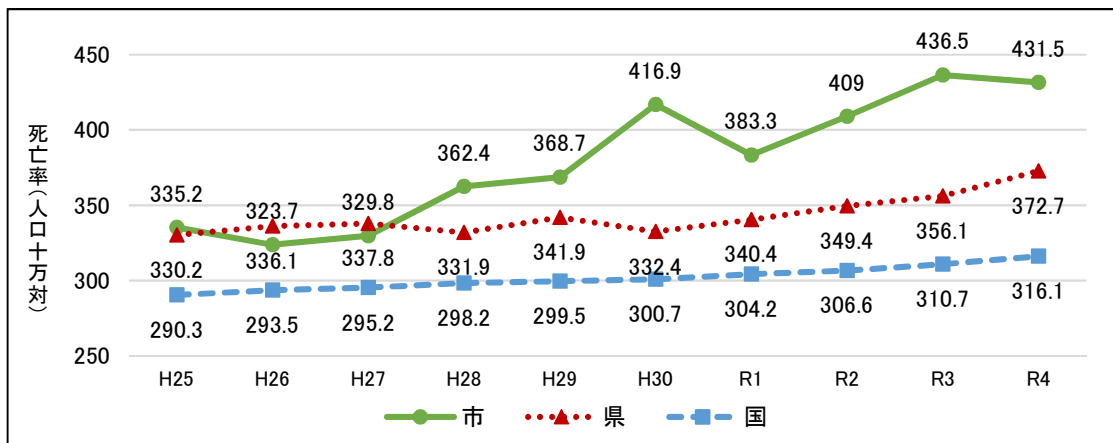
富山県「人口動態統計」

死因の第1位は、悪性新生物(がん)となっています。平成30年以降は老衰が心疾患に代わり死因の第2位となっています。肺炎は減少傾向にありますが、誤嚥性肺炎は増加傾向にあります。

第2章 氷見市の健康状況

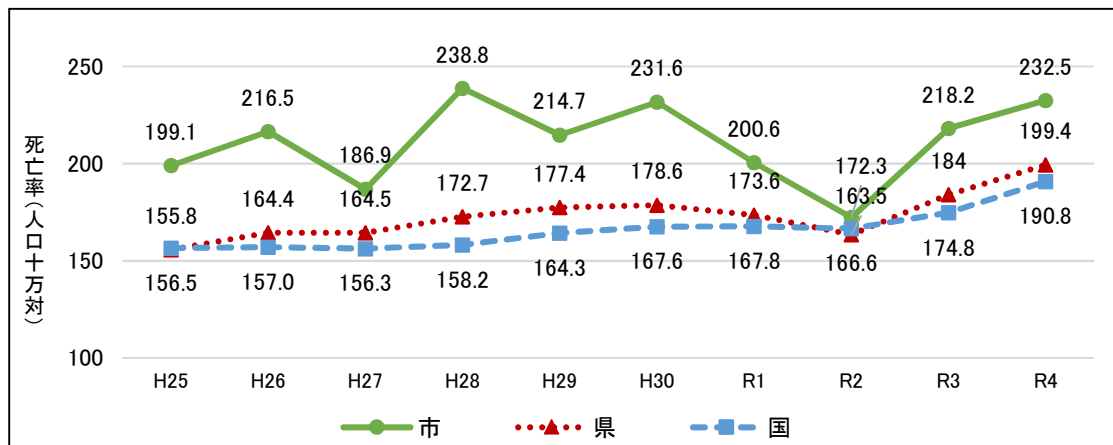
③ 主要死因別粗死亡率の推移

悪性新生物(がん)



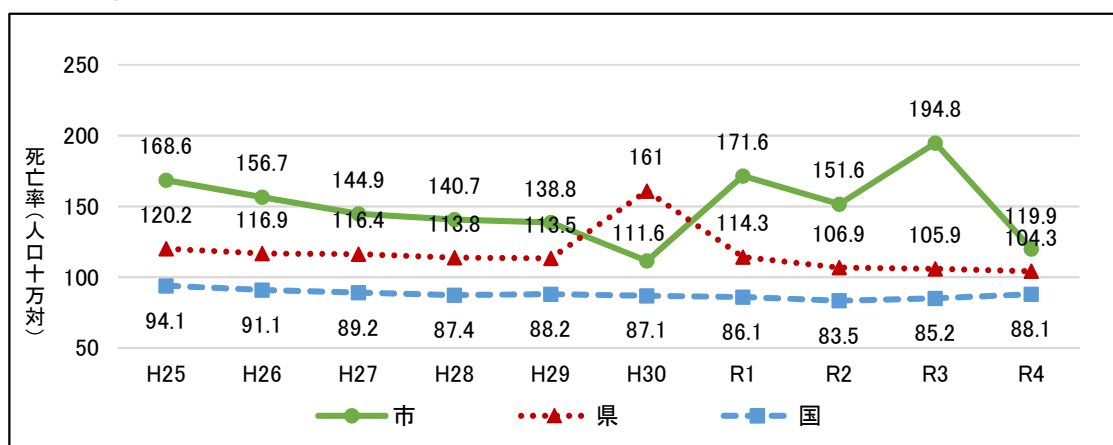
富山県「人口動態統計」

心疾患



富山県「人口動態統計」

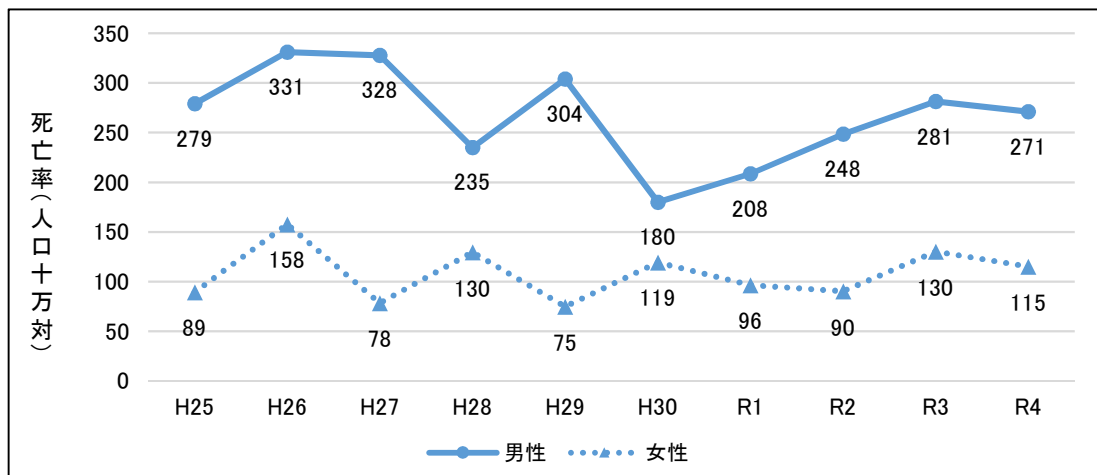
脳血管疾患



富山県「人口動態統計」

氷見市における主要死因の死亡率(人口十萬対)は県や国より高い傾向にあります。

④ 20～64歳の死亡率の推移

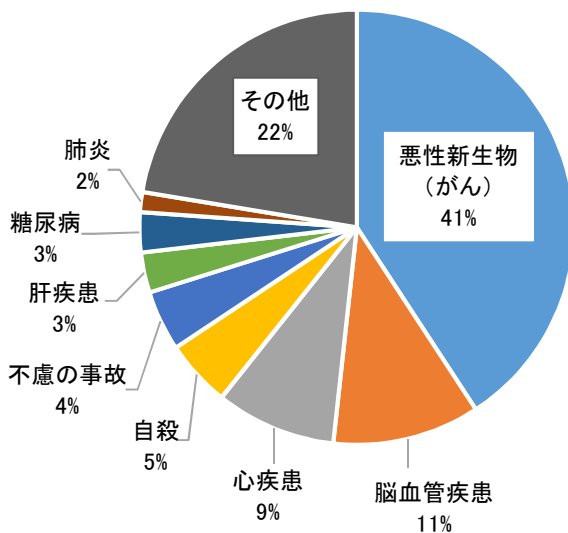


富山県「人口動態統計」

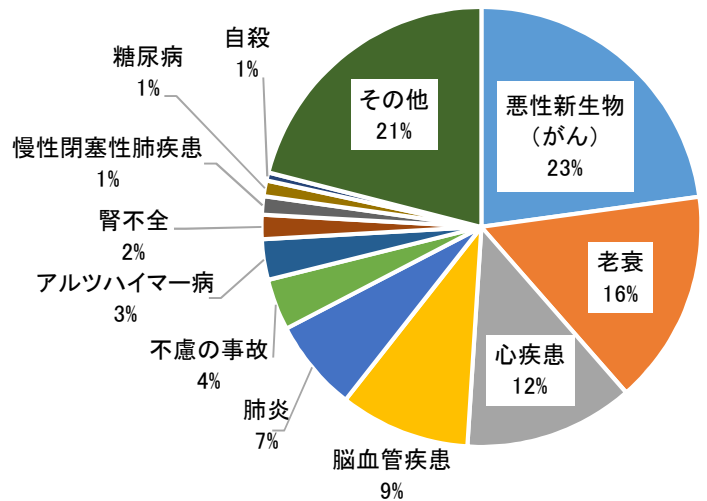
男性の方が女性より死亡率が高く、男女とも横ばい傾向で推移しています。

⑤ 死因別死亡割合(平成29年～令和3年)

20～64歳



65歳以上



富山県「人口動態統計」

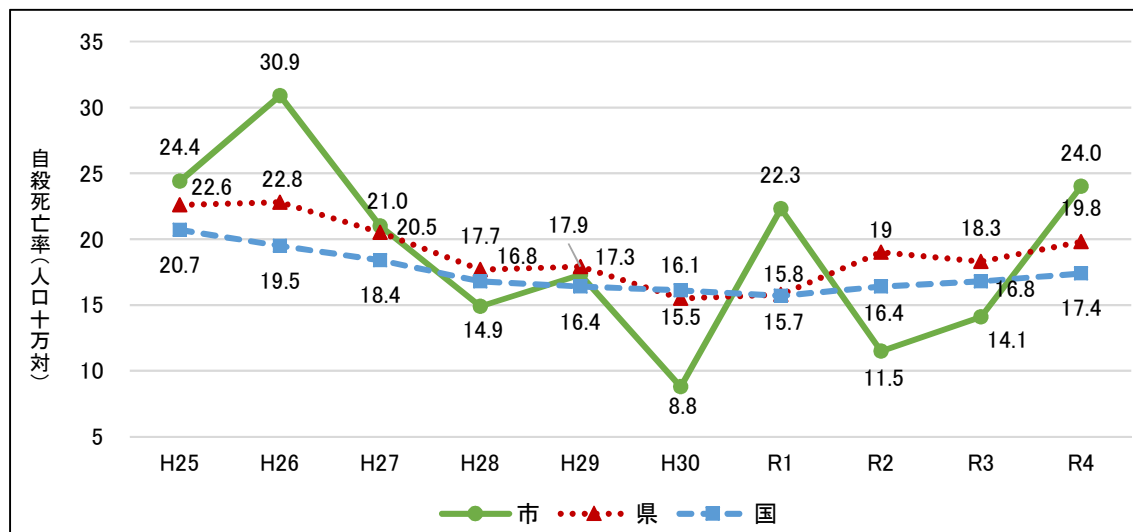
20～64歳では、悪性新生物(がん)による死亡が約4割を占め最も多く、次いで循環器病である脳血管疾患、心疾患の順で多くなり全死亡の6割を占めています。

65歳以上では、悪性新生物(がん)による死亡が最も多く、次いで、老衰、心疾患、脳血管疾患、肺炎の順で多くなっています。

第2章 氷見市の健康状況

⑥ 自殺死亡率

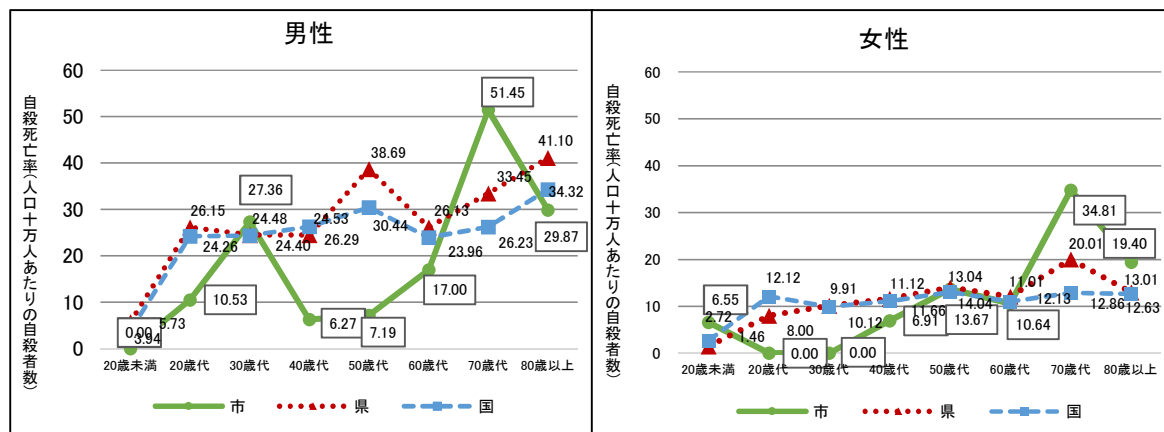
自殺死亡率の推移（平成25年～令和4年）



富山県「人口動態統計」

令和元年の自殺死亡率は22.3と増加し、その後令和2年、3年は県や国より低くなりましたが、令和4年は再び増加し、令和元年を上回っています。

男女別・年代別自殺死亡率（平成30年～令和4年平均）



厚生労働省「地域における自殺の基礎資料」

本市の男女別・年代別自殺死亡率を県、国と比較すると、男性では、30歳代と70歳代で、女性では、20歳未満と70歳以上の高齢者で県や国を上回っています。

2 健康診査の状況

(1) 乳幼児健康診査受診率の推移

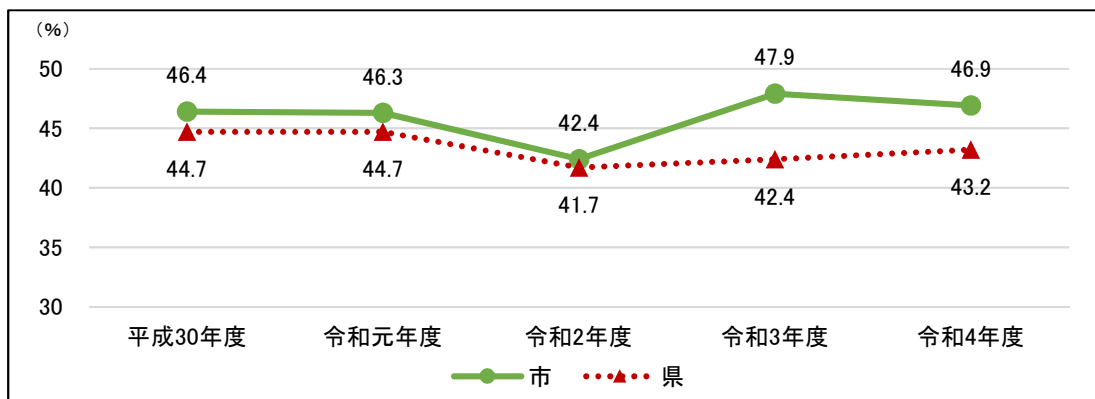
	平成25年度	平成26年度	平成27年度	平成28年度	平成29年度	平成30年度	令和元年度	令和2年度	令和3年度	令和4年度
3～4か月児	99.2	98.8	99.6	99.6	100.0	99.5	98.5	97.5	99.0	100.0
1歳6か月児	98.6	99.6	98.9	98.9	99.5	99.2	99.2	99.5	100.0	100.0
3歳児	97.9	99.4	99.0	99.2	99.2	99.2	99.5	99.6	99.6	100.0

各健康診査とも97%以上の受診率です。

氷見市「保健事業のあらまし」

(2) 住民健診

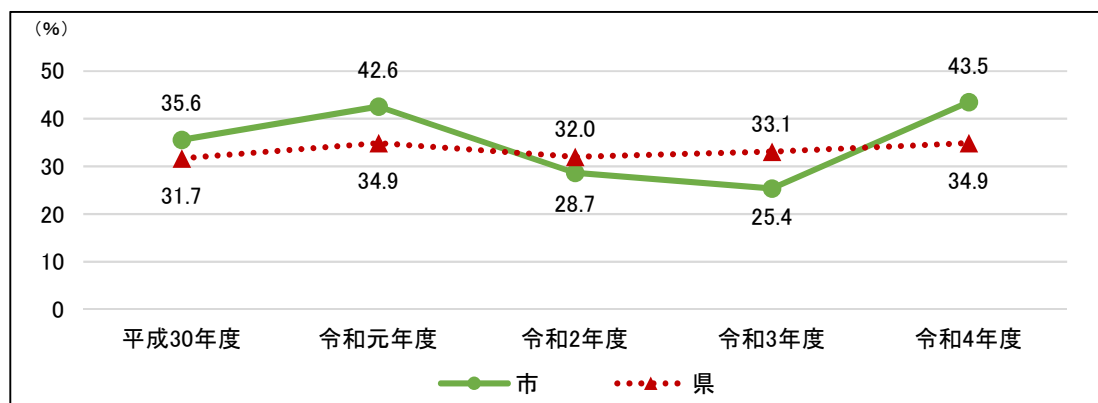
① 特定健康診査受診率の推移



法定報告値

特定健康診査^{※2}の受診率は、新型コロナウイルス感染症の影響により令和2年度は低下しましたが、令和3年度に増加し、県を上回っています。

② 特定保健指導実施率の推移



法定報告値

特定保健指導^{※3}実施率は、新型コロナウイルス感染症の影響により令和2年及び3年度は低下しましたが、令和4年度に増加し、県を上回っています。

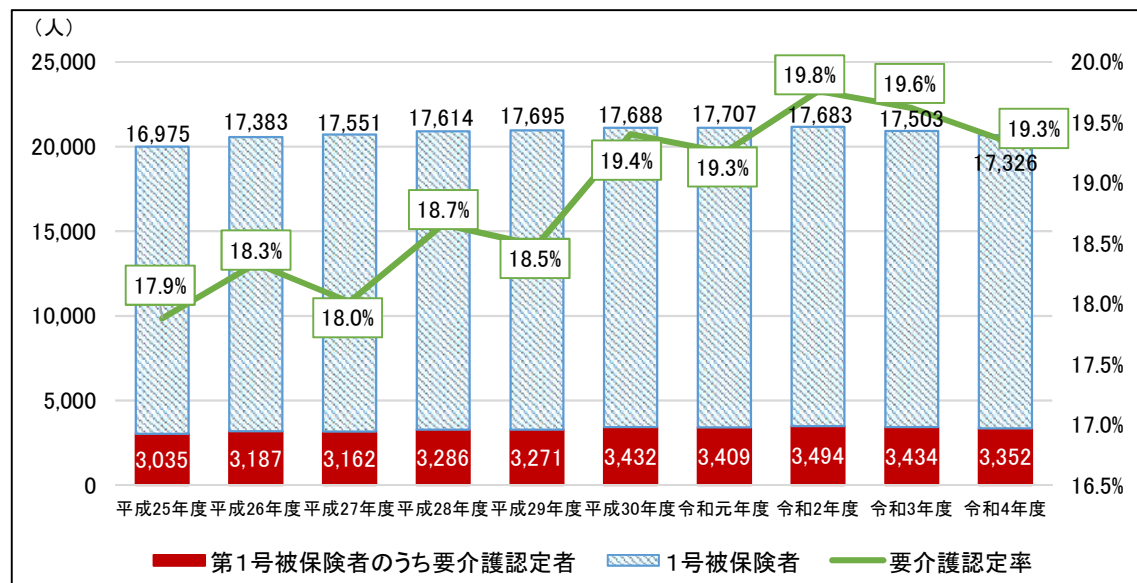
※2 特定健康診査とは、生活習慣病予防のために、40歳から74歳までの方を対象に行う、メタボリックシンドローム（内臓脂肪の蓄積に加え血圧、血糖、血中脂質のうち2つ以上が基準値を超えている状態）に着目した健診。

※3 特定保健指導とは、特定健康診査の結果、生活習慣病の発症リスクが高く生活習慣の改善による生活習慣病の予防効果が多く期待できる方に対して行われる健康支援。

第2章 氷見市の健康状況

3 介護保険の状況

要介護認定者等の推移



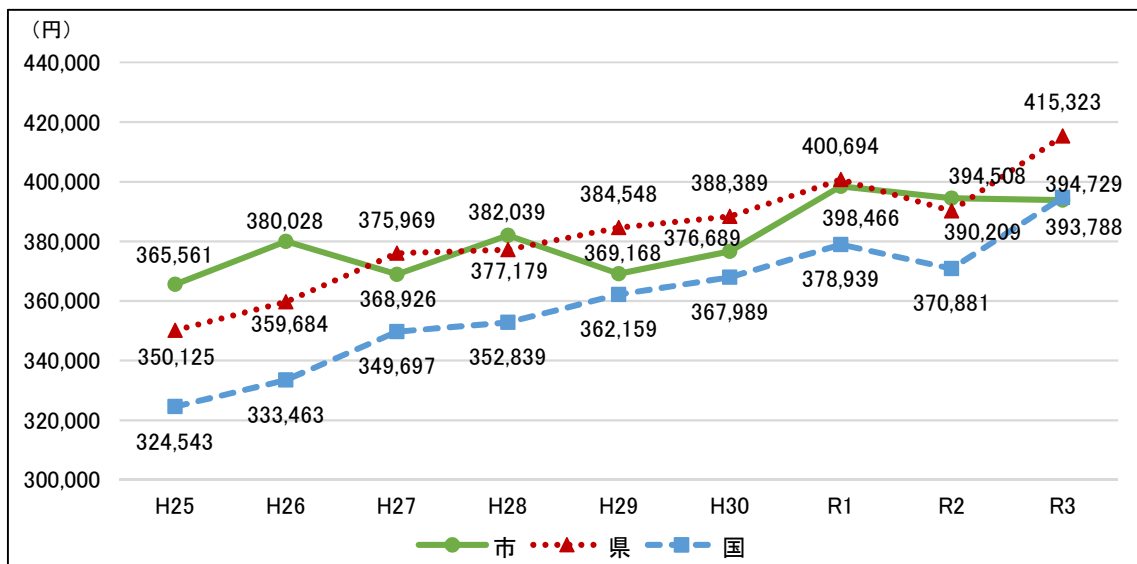
氷見市「介護保険事業報告書」

要介護認定率は健康課算出

第1号被保険者（65歳以上）は横ばい傾向ですが、要介護認定率は増加傾向です。

4 医療の状況

一人当たり医療費の推移



氷見市「国保事業のあらまし」

一人当たりの医療費は、県や国と同様に増加傾向にあります。

第 3 章 第2次氷見市ヘルスプラン21の評価

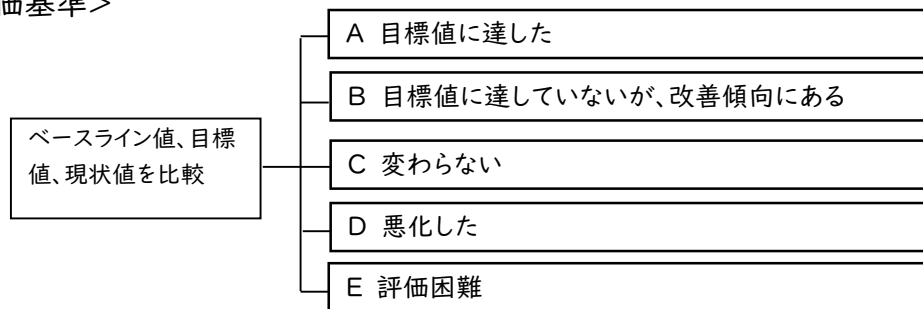
1 評価の実施について

第2次氷見市ヘルスプラン21が令和5年度に最終年度を迎えるにあたり、計画策定時及び中間評価時に設定した目標の達成状況や関連する取り組みの状況の評価するとともに、この間の健康づくり対策を取り巻く技術的進歩や社会的変化、制度の変更などを踏まえて、その課題を明らかにし、今後の健康づくり施策に反映させることを目的に評価を行いました。

<評価の方法>

計画策定時及び中間評価時に設定された基本目標と6つの分野別の目標、目指す健康指標について、ベースライン値、目標値、現状値を比較し、目標に対する達成状況について、評価を行いました。

<評価基準>



2 評価結果

(1) 基本目標

<健康寿命の延伸>

指標		ベースライン値 (H22)	中間評価値 (H27)	現状値 (R2)	対H22 増加分	目標
男性	平均寿命	79.6	80.1	81.5	+1.9	平均寿命の延 びを上回る健 康寿命の延伸
	健康寿命	77.76	78.28	80.13	+2.37	
	(差)	1.84	1.82	1.37		
女性	平均寿命	86.6	87.6	87.8	+1.2	
	健康寿命	83.17	85.16	84.60	+1.43	
	(差)	3.43	2.44	3.20		

平均寿命：厚生労働省「市区町村別生命表」

健康寿命：厚生労働科学研究 健康寿命の算定プログラムによる健康課算出

平成22年と令和2年を比較すると、健康寿命は、男性で2.37年、女性で1.43年それぞれ延伸し、この間の平均寿命の延びを上回っており、目標を達成しています。

(2) 分野別目標

基本目標を達成するため、「子ども」「大人」の世代において、健康づくりのために実行すべき目標を6つの分野に設定し、それぞれの分野ごとにベースライン値、現状値と目標値を比較するとともに、評価指標の達成状況を評価しました。

①子ども

分野	評価指標	対象	ベース ライン値 (H22)	中間 評価値 (H27)	現状値 (R4)	目標値	今回 評価
栄養・食生活	朝ごはんを毎日食べている子の割合	乳幼児	93.9%	94.5%	96.7%	100%	B
		小学生	91.3%	93.0%	91.2%	100%	C
		中学生	84.3%	89.8%	86.4%	100%	C
		高校生	72.2%	84.0%	73.7%	100%	C
	甘い飲み物(ジュース、スポーツドリンク、乳酸飲料)を毎日飲まない子の割合	乳幼児	82.6%	77.8%	78.7%	87%	C
		小学生	88.8%	87.7%	84.5%	92%	D
		中学生	86.3%	81.4%	92.0%	90%	A
		高校生	81.9%	79.8%	88.7%	86%	A
身体活動・運動	週3回以上、身体を動かす遊びをする子の割合	乳幼児	89.3%	90.5%	77.7%	94%	D
		小学生	57.8%	73.3%	64.0%	83%	B
	体育の授業以外で週1回以上身体を動かす生徒の割合	中学生	85.0%	89.8%	86.5%	増加	C
		高校生	56.3%	75.0%	66.7%	増加	A
	歩ける距離なら車に乗らずに歩く小学生の割合	小学生	53.7%	63.4%	39.0%	64%	D
休養・こころの健康	早寝をする子の割合	21時前に寝る乳幼児	25.0%	23.2%	22.8%	50%	C
		21時前に寝る小学生<低学年>	18.0%	16.9%	17.1%	42%	C
	早起きをする子の割合	7時前に起きる乳幼児	58.5%	72.9%	63.1%	79.2%	C
		7時前に起きる小学生	97.2%	98.4%	93.0%	100%	D
	困った時や心配事がある時に相談できる保護者・生徒の割合	乳幼児の保護者	90.8%	93.7%	97.5%	100%	C
		小学生の保護者	88.9%	88.3%	95.5%	100%	B
		中学生	80.2%	79.7%	87.5%	100%	B
		高校生	77.4%	79.7%	86.5%	100%	B

第3章 第2次氷見市ヘルスプラン21の評価

たばこ・アルコール	飲酒したことがない生徒の割合	中学生	57.8%	86.7%	96.1%	100%	B
		高校生	58.1%	85.6%	99.1%	100%	B
	喫煙したことがない生徒の割合	中学生	94.7%	99.3%	99.6%	100%	B
		高校生	94.9%	98.4%	100.0%	100%	A
歯の健康	毎日、歯をみがいている（乳幼児は仕上げみがきをしている）子の割合	乳幼児	58.5%	72.9%	79.5%	82%	B
		小学生	96.1%	98.3%	96.9%	100%	C
		中学生	95.7%	95.0%	96.9%	100%	C
		高校生	95.9%	97.4%	99.5%	100%	B
	むし歯予防のためにフッ化物（フッ素塗布、フッ素洗口、フッ素入り歯磨き剤等）を利用している子の割合	乳幼児	72.2%	84.0%	85.6%	92%	B
		小学生	79.2%	80.7%	68.3%	94%	D
健康管理	月1回以上体重を測る子の割合	乳幼児	91.7%	93.9%	87.4%	96%	D
		小学生	74.8%	74.8%	63.9%	88%	D
		中学生	89.8%	65.8%	75.1%	95%	D
		高校生	78.9%	77.7%	78.5%	90%	C
	テレビを見る時やゲームをする時は時間を決めている子の割合	乳幼児	33.9%	45.7%	54.0%	51%	A
		小学生	46.1%	55.1%	58.0%	62%	B

②大人

分野	評価指標	対象	ベースライン値(H22)	中間評価値(H27)	現状値(R4)	目標値	今回評価
栄養・食生活	副菜を毎食食べる人の割合	青年	37.2%	34.2%	27.4%	59%	D
		壮年	43.1%	38.2%	40.4%	63%	C
		高齢者	50.7%	52.2%	42.5%	68%	D
	就寝前2時間以内に食事や間食をすることを週2回以下にとどめている人の割合	青年	60.2%	57.5%	60.9%	68%	C
		壮年	54.2%	64.1%	57.3%	65%	C
		高齢者	77.2%	75.9%	68.9%	82%	D
身体活動・運動	週1～2回以上、健康のために意識的にウォーキングやスポーツをしている人の割合	青年	15.0%	24.3%	24.6%	29%	B
		壮年	21.0%	29.4%	33.4%	35%	B
	外出に対して前向きな人の割合	高齢者《春～秋》	87.4%	90.4%	96.1%	増加	A
		高齢者《冬》	79.0%	85.2%	83.7%	90%	C
休養・こころの健康	ストレス解消法を実践している人の割合	40～70歳代	93.5%	91.3%	90.3%	95%	D

第3章 第2次氷見市ヘルスプラン21の評価

休養・こころの健康	不満や悩みの相談相手を持つ人の割合	40～70 歳代	89.0%	89.6%	80.9%	95%	D
	こころの健康についての相談窓口を知る人の割合	40～70 歳代	71.0%	61.2%	51.2%	95%	D
たばこ・アルコール	家で飲酒する量が適正量または以下である人の割合	青年	74.2%	70.3%	85.2%	77%	E
		壮年	73.9%	69.3%	78.3%	79%	E
		高齢者	76.4%	71.0%	75.0%	79%	E
	たばこを吸っていない人の割合	青年男性	65.4%	56.1%	72.5%	72%	A
		青年女性	85.0%	91.9%	91.5%	95%	B
		壮年男性	65.1%	65.0%	67.2%	69%	C
		壮年女性	92.0%	93.1%	92.6%	93%	C
		高齢者男性	79.1%	75.0%	75.5%	87%	C
		高齢者女性	97.9%	96.4%	97.5%	99%	C
歯の健康	妊婦	95.3%	97.6%	98.7%	100%	B	
	デンタルフロスや歯間ブラシを使う人の割合	青年	49.2%	51.1%	49.0%	63%	C
	年1回以上、歯の検診を受ける人の割合	65～69 歳	43.1% (H24)	33.0%	53.2%	50%	A
健康管理	何でも噛んで食べることができる人の割合	70 歳代	60.2% (H24)	54.9%	60.8%	70% 以上	E
		青年	72.9%	67.6%	77.0%	95%	C
		壮年	84.2%	79.3%	83.4%	95%	C
	毎年健康診査を受ける人の割合	高齢者	73.0%	68.4%	76.2%	90%	C
		青年	82.5%	78.9%	81.0%	90%	C
	月1回以上、体重を測定する人の割合	壮年	81.9%	78.4%	74.9%	90%	D

各目標指標の達成状況

策定時のベースライン値と直近の現状値を比較	項目数
A 目標値に達した	8 (11.8%)
B 現時点で目標値に達していないが、改善傾向にある	16 (23.5%)
C 変わらない	25 (36.8%)
D 悪化している	15 (22.0%)
E 評価困難	4 (5.9%)
合計	68 (100%)

A(目標値に達した)は8項目(11.8%)、B(現時点で目標値に達していないが、改善傾向にある)は16項目(23.5%)、C(変わらない)は25項目(36.8%)、D(悪化している)は15項目(22.0%)あり、目標値に達した項目は少ない状況です。

(3) 目指す健康指標

第2次氷見市ヘルスプラン21の基本目標の達成のため、6つの分野で重点的に健康づくりに取り組めますが、その評価の指標として、特に改善が必要と思われる年代で健康指標を設定し、ベースライン値、現状値と目標値を比較するとともに、健康指標の達成状況を評価しました。

	目指す健康指標	ベースライン値	中間評価値	現状値	目標値	達成状況	出典
子ども	肥満傾向（肥満度20%以上）の小学生の割合	9.0% (H21)	9.8% (H27)	10.4% (R4)	5%以下	C	学校保健統計調査
	充実感や達成感を感じる中学生の割合	81.9% (H22)	86.5% (H27)	—	100%	E	市民アンケート
	12歳児の一人あたりの永久歯むし歯の本数	1.30本 (H21)	0.41本 (H27)	0.49本 (R4)	1.0本以下	A	学校保健統計調査
	裸眼視力1.0未満の中学生の割合	56.3% (H21)	55.6% (H27)	62.9% (R4)	増加しない	D	学校保健統計調査
大人	健康診査で肥満（BMI25以上）の壮年の割合	25.1% (H22)	28.1% (H27)	30.7% (R4)	20%以下	D	国保特定健康診査
	心が健康でないと感じている人の割合（50歳代）	男性12.3% 女性13.1% (H22)	男性16.3% 女性9.8% (H28)	男性21.3% 女性12.3% (R4)	10%以下	C	市民アンケート
	なんでも噛んで食べることができる人の割合（70歳代）	60.2% (H24)	54.9% (H28)	—	70%以上	E	きときとチェックシート
	健康診査で糖尿病の検査値 HbA1c6.3%（NGSP値）以上の割合（壮年）	15.2% (H21)	12.4% (H27)	10.3% (R4)	10%以下	B	国保特定健康診査

目指す健康指標の達成状況

策定時のベースライン値と直近の実績値を比較	項目数
A 目標値に達した	1(12.5%)
B 現時点で目標値に達していないが、改善傾向にある	1(12.5%)
C 変わらない	2(25.0%)
D 悪化している	2(25.0%)
E 評価困難	2(25.0%)
合 計	8(100%)

A(目標値に達した)は1項目(12.5%)、B(現時点で目標値に達していないが、改善傾向にある)は1項目(12.5%)、C(変わらない)は2項目(25.0%)、D(悪化している)は2項目(25.0%)あり、健康指標を達成した項目は、少ない状況です。

3 成果と課題

平成24年3月に第2次氷見市ヘルスプラン21を策定し、市民、地域、関係団体等と協働で健康づくりを推進してきました。

その結果、健康寿命は2010（平成22）年と2020（令和2）年を比較すると、男女ともに延伸し、この間の平均寿命の延びを上回りました。一方、「栄養・食生活」の分野では、ベースライン値と変わらないや悪化している項目が多く、健康指標である「肥満傾向の小学生の割合」は10.4%と目標値（5%以下）に達していません。

肥満は、将来生活習慣病に移行する可能性があるため子どもの頃からの健やかな発育や生活習慣を形成していくための基礎づくりとして、食生活の改善や身体を動かす習慣づくりの推進等、総合的な取り組みが不可欠です。そのため、学校における子どもの健康課題への対応のほか、地域や家庭、関係機関との連携による取り組みの充実が求められます。

また、「肥満（BMI25以上）の壮年の割合」は30.7%と目標値（20%以下）に達しておらず、年々悪化しています。これらの結果は、食生活や身体活動量の低下による影響が大きいと考えられます。

大人世代の「休養・こころの健康」の分野では、全ての項目でベースライン値より悪化しており、健康指標である「こころが健康でないと感じている人の割合（50歳代）」は、男性21.3%、女性12.3%と目標値（10%以下）に達していません。これは、計画期間中の新型コロナウイルス感染症等の流行により、経済的な困難、孤立・孤独の増加等、様々な要因が考えられます。

今後は、子どもや高齢者、女性など、ライフコースごとの課題にきめ細やかに対応するとともに、家庭、地域、学校など社会全体で健康づくりにさらに取り組んでいく必要があります。

第4章 健康づくりの推進

1 望ましい生活習慣の確立と改善

(1) 栄養・食生活

栄養・食生活は、生命の維持に加え、子どもが健やかに成長し、また人々が健康で幸福な生活を送るために欠くことのできない営みです。また、多くの生活習慣病の予防・重症化予防のほか、肥満や低体重（やせ）、低栄養予防を通じた生活機能の維持・向上の観点からも重要です。さらに、健康課題は生活状況やライフステージにより異なるため、幼少期からの食育と連動した取り組みや、地域との連携による食環境整備の推進が求められます。

①現状と課題

- 肥満傾向※1の子どもの割合は小学生で10.4%、中学生で12.8%であり、県と比べ高い状況にあります。（図1-1、図1-2）
- 壮年では適正体重を維持している者の割合が約6割であり、低体重（やせ、BMI※218.5未満）が約1割、肥満が約3割です。（図2）
- 毎日朝食をとっている者の割合は、乳幼児では96.7%と改善がみられ、青年では64.5%と他の世代よりも低い状況にあります。（図3）
- バランスの良い食事を1日2食以上とっている者の割合は、青年が他の世代よりも低く、男性で58.0%、女性で63.2%という状況です。（図4-1、図4-2）
- 就寝前2時間以内の食事や間食を週2回以下にとどめている者の割合は高齢者では改善しましたが、壮年、青年においては改善が見られませんでした。（図5）
- 塩分摂取について、麺類の汁を飲む者の割合は女性に比べ男性の割合が高くなっており、特に麺類の汁を1/2以上飲む者の割合は壮年で割合が高くなっています。（図6）
- 野菜摂取不足などの栄養バランスの偏り、夜食の摂取や朝食欠食などの食習慣の乱れにより、肥満・メタボリックシンドロームの割合が増加している恐れがあります。野菜を毎食食べる、寝る前2時間以内には食べない、朝食を毎日食べるといった正しい食習慣を身に付ける必要があります。
- 朝食欠食は就寝時間や起床時間等の生活リズムの影響も考えられることから、バランスの取れた朝食摂取に加え、正しい生活習慣の確立について普及啓発する必要があります。
- 就寝前2時間以内の食事や間食は脂肪を蓄積させるだけでなく、睡眠の質を低下させる原因となり生活習慣病のリスクを高めるため、健康的な生活リズムと正しい食習慣の必要性を啓発していく必要があります。

（●は現状、○は課題。以下同じ。）

※1 肥満傾向とは、性別・年齢別・身長別標準体重から肥満度を求め、肥満度が20%以上の者。

肥満度は $\{[実測体重(kg)] - [身長別標準体重(kg)]\} \div [身長別標準体重(kg)] \times 100(\%)$ で求められる。

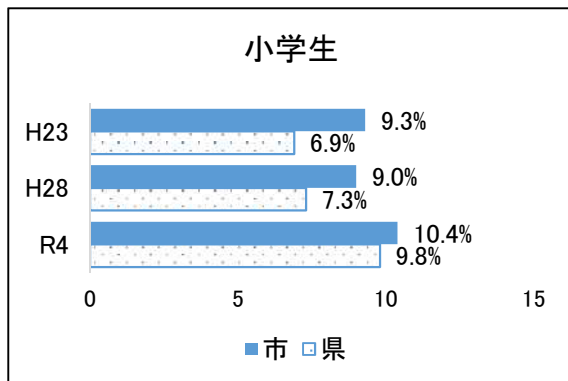
※2 「BMI」とは、肥満度を表す指標として国際的に用いられている体格指数で、 $[体重(kg)] \div [身長(m)の2乗]$ で求められる。壮年期の適正体重（普通体重）はBMI18.5以上25.0未満。

第4章 健康づくりの推進

【主要データ】

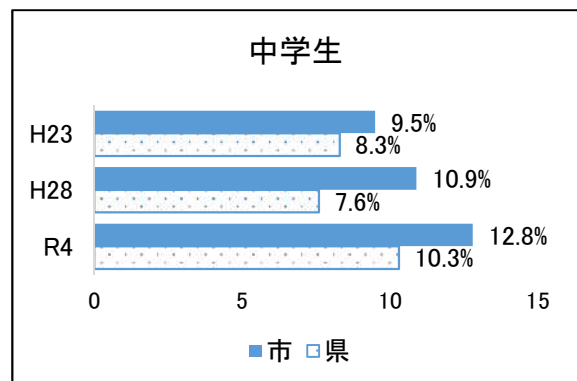
■肥満傾向の子どもの割合

図1-1



(学校保健統計調査)

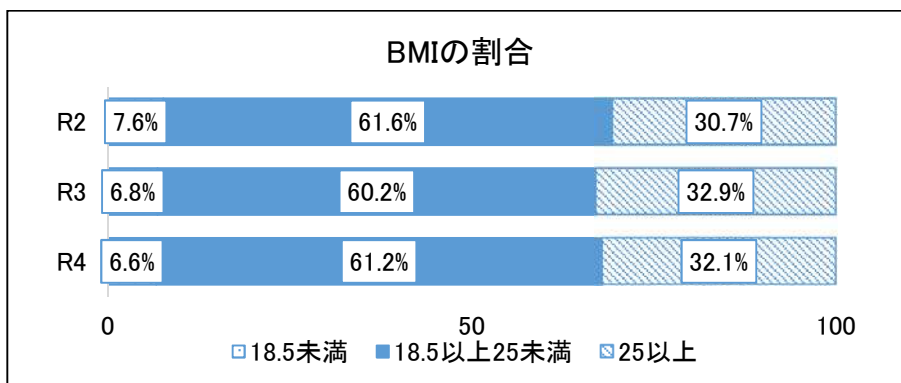
図1-2



(学校保健統計調査)

■適正体重を維持している壮年の割合

図2



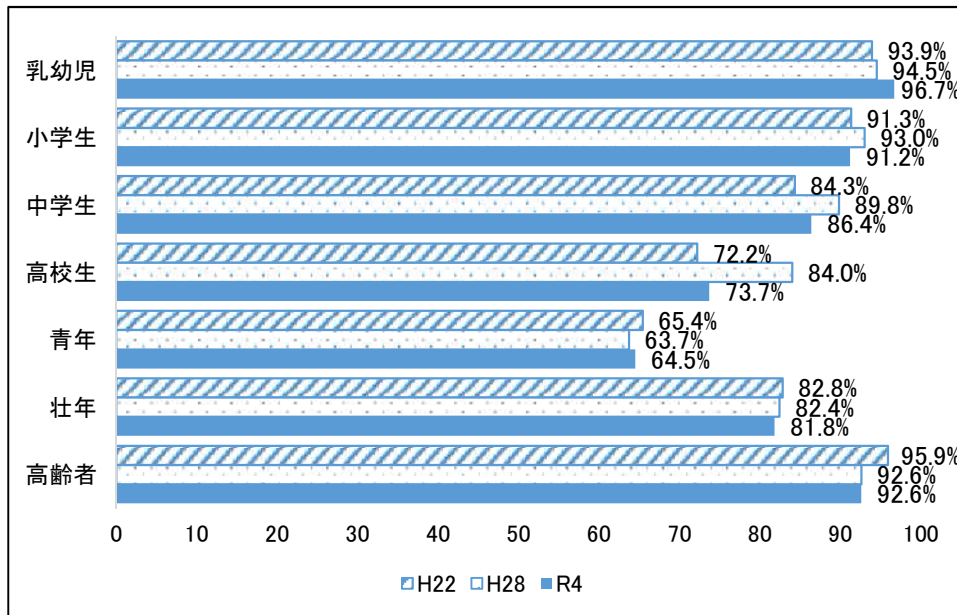
(国保特定健康診査)

肥満度分類(日本肥満学会)

判 定	低体重	普通体重	肥満
BMI(kg/m ²)	18.5未満	18.5以上25.0未満	25.0以上

■ 毎日朝食をとっている者の割合

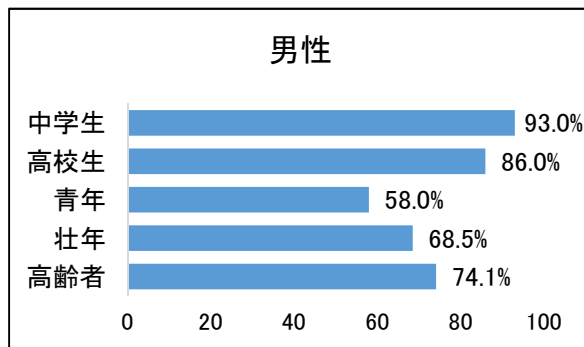
図3



(市民アンケート)

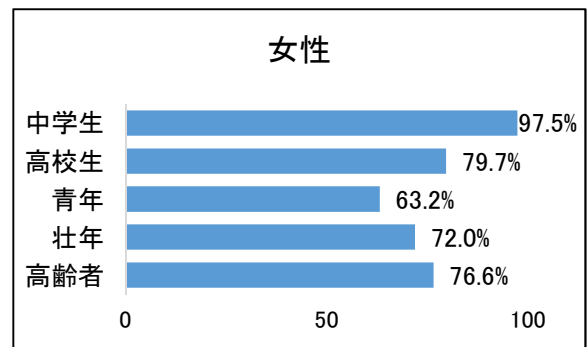
■ バランスの良い食事をとっている者の割合(令和4年度)

図4-1



(市民アンケート)

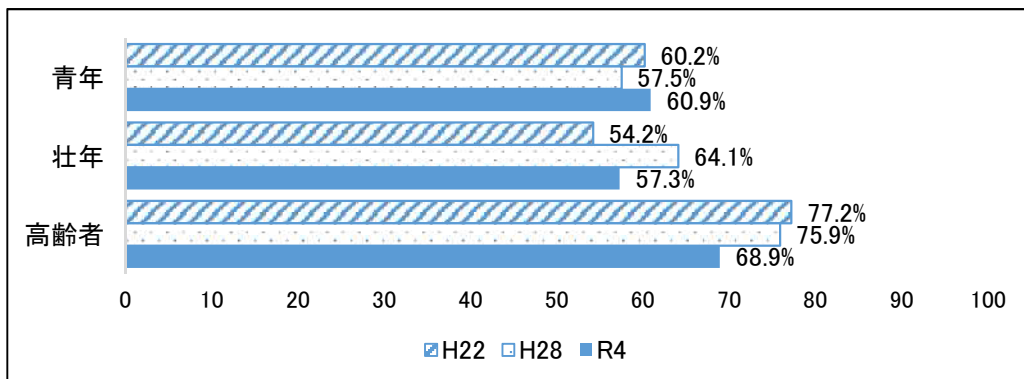
図4-2



(市民アンケート)

■ 就寝前2時間以内の食事や間食を週2回以下にとどめている者の割合

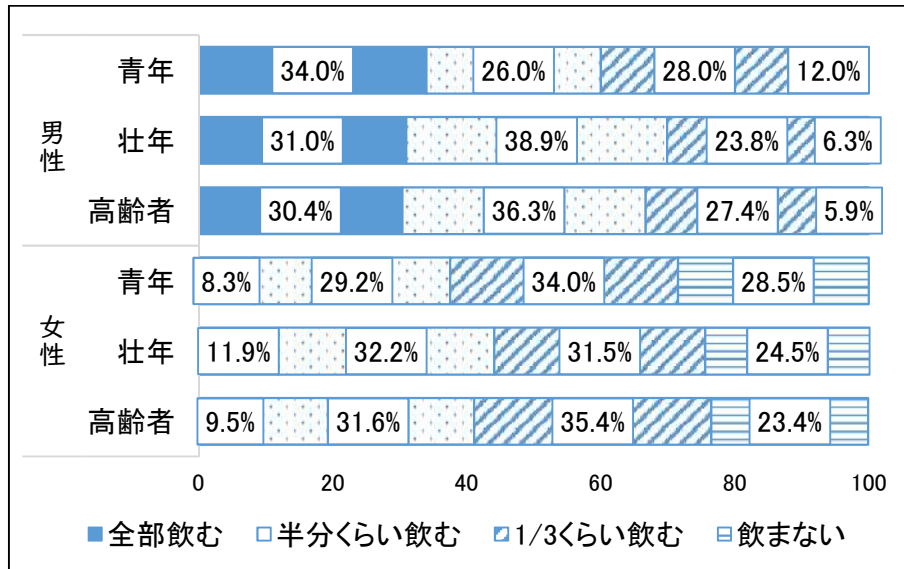
図5



(市民アンケート)

第4章 健康づくりの推進

■ラーメン、うどん、そばなどの麺類の汁を飲む者の割合（令和4年度） 図6



（市民アンケート）

②目指す姿

- ・正しい食習慣を身につけましょう。
- ・バランスのとれた食事をとり、適正体重を維持しましょう。

③分野別目標と目標値

分野別目標	目標指標	現状値（R4）	目標値（R17）	出典
肥満傾向（肥満度20%以上）の子どもの減少	肥満傾向（肥満度20%以上）の子どもの割合	小学生：10.4% 中学生：12.8%	小学生：9% 中学生：10%	学校保健統計調査
若年女性の低体重（やせ）の減少	BMI18.5未満の20歳～30歳代女性の割合	20～30歳代女性：17.8%	20～30歳代女性：15%	市民アンケート
肥満者の減少	健康診査でBMI25以上の40～74歳の者の割合	男性：32.0% 女性：23.0%	男性：30.0% 女性：21.0%	KDBシステム （様式5-2）
低栄養傾向の高齢者の減少	健康診査でBMI20以下の高齢者の割合	65歳以上：18.4%	65歳以上：13%	国保特定健康診査・ 後期高齢者の健康診査
毎日朝食をとっている者の増加	毎日朝食をとっている者の割合	青年男性：62.0% 青年女性：66.7%	青年男性：75% 青年女性：80%	市民アンケート
バランスの良い食事をとっている者の増加	主食、主菜、副菜の3つを組み合わせる頻度が1日2食以上の者の割合	青年男性：58.0% 青年女性：63.2%	青年男性：70% 青年女性：75%	市民アンケート
就寝前2時間以内に夕食をとることが週3回以上ある者の減少	就寝前2時間以内に夕食をとることが週3回以上ある40～74歳の者の割合	男性：25.6% 女性：13.3%	男性：22% 女性：12%	国保特定健康診査

④今後の取り組み

<個人で取り組むこと>

- ・早寝早起きを心がけ、規則正しい生活を送ります。
- ・家族や仲間との食事を楽しみます。
- ・定期的に体重測定を行い、適正体重の維持に努めます。
- ・主食・主菜・副菜を組み合わせ、様々な食品を取り入れたバランスのよい食事を心がけます。

<地域で取り組むこと>

- ・社内食堂等にてエネルギー量の表示や、ヘルシー定食の提供等を行い健康的な食生活に関する情報提供を行います。(職域)
- ・ふれあいランチや地域の行事の機会を通して、朝食や栄養バランスに関する正しい食生活に関する知識の普及啓発を行います。(地区・住民組織、健康づくりボランティア)
- ・生涯にわたり健康的な食生活が送れるよう、幼少期からの食育に取り組めます。(商工振興課、保育園及び認定こども園・学校等教育機関)
- ・健康講座で栄養に関する内容を盛り込み、正しい食生活に関する知識の普及を行います。(体育協会)

<行政で取り組むこと>

- ・健康教室やイベントを通じて、バランスの良い食事や減塩等に関する健康づくりのための正しい食生活について普及啓発を行います。(健康課)
- ・広報ひみ・行政チャンネル、市公式LINE、チラシなどを通じて減塩や食事バランスなどの健康的な食生活についての情報提供を行います。(健康課、秘書広報課)
- ・乳幼児健康診査、子育てなんでも相談、特定保健指導、健康なんでも相談等の機会を通じ、全世代に対しての栄養相談を実施します。(健康課、市民課)
- ・きときと100歳体操^{※3}等の通いの場やふれあいランチ^{※4}で、バランスの良い食事に関する栄養講座を開催し、低栄養予防のための食生活について情報提供を行います。(地域包括支援センター、市民課、健康課)
- ・高齢者に対して低栄養予防に関する保健指導を実施します。(市民課)

<協働で取り組むこと>

- ・健康教室、幼児食らくらくメニュー講座等ライフステージに応じた食に関する講座を開催し、健康づくりのための正しい食生活について普及啓発します。(健康課、市民課、地域包括支援センター、健康づくりボランティア、地区・住民組織、子育てサークル、地域子育てセンター)
- ・氷見の食文化について理解を深め、食事を楽しみながら健康的な食事がとれる環境づくりに努めます。(保育園及び認定こども園・学校等教育機関、子育て支援課、商工振興課、健康課)

※3 きときと100歳体操とは、地域の高齢者が主体となり、継続した運動を公民館等の身近な場所で集い行うことで、要介護状態に陥ることを予防し健康で100歳まで地域で生活できることを目指すことを目的とした体操。

※4 ふれあいランチとは、各地区の公民館等を利用し、地域のボランティアグループ等の方達が、地域の高齢者に対して、給食サービスや健康教室等を行う活動。

(2) 身体活動・運動

適度な身体活動や運動は、高血圧、糖尿病、肥満などの生活習慣病の予防、メンタルヘルスを改善し、生活の質を向上させます。さらに、高齢者の認知機能や運動機能の維持・向上等、介護予防にも効果的です。しかし、現代社会では身体活動が減少し、生活習慣病の増加の一因となっています。また、スマートフォンやタブレット等の普及等により子どもが身体を使って遊ぶ機会も減少しています。

生活習慣病を予防するために、子どもの頃から運動習慣を身につけ、日常生活の中で無理なく運動を実施する方法の提供や環境の整備が必要です。

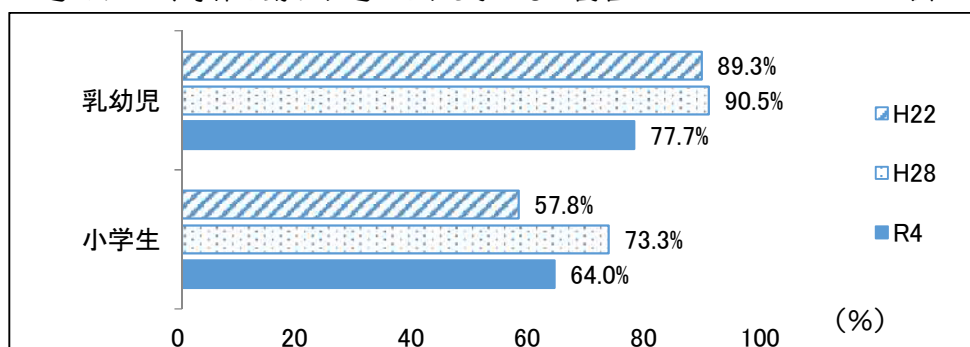
①現状と課題

- 週3回以上、身体を動かす遊びをする乳幼児、小学生の割合は増加傾向でしたが、令和4年は平成28年より減少しています。(図1)
- 体育の授業以外に週1回以上身体を動かす中学生、高校生の割合は増加傾向でしたが、令和4年は平成28年より減少しています。(図2)
- 運動習慣者^{※5}の割合は、40～64歳が30.3%と増加傾向です。65歳～74歳では、39.6%と減少傾向であり、国と比較しても低い状況です。(図3-1、図3-2)
- ウォーキングなどの運動に週1回以上取り組む高齢者の割合は、54.5%と国と比較して低い状況です。(図4)
- 身体活動や運動についての効果や必要性を啓発し、運動に取り組むためのきっかけづくりや気軽に取り組める運動の啓発を行い、身体を動かす機会を意識的に作っていくことが必要です。
- 子どもの頃から身体を動かす爽快感を知り、体力を増進するとともに、身体を意識的に動かす習慣を身につけ、生涯を通じて継続していけるよう、運動習慣づくりを推進する必要があります。
- 子どもの運動習慣を身につけるためには、子どもに対する健康教育だけでなく、親に対する運動習慣づくりをすすめる必要があります。

【主要データ】

■週3回以上、身体を動かす遊びをする子どもの割合

図1

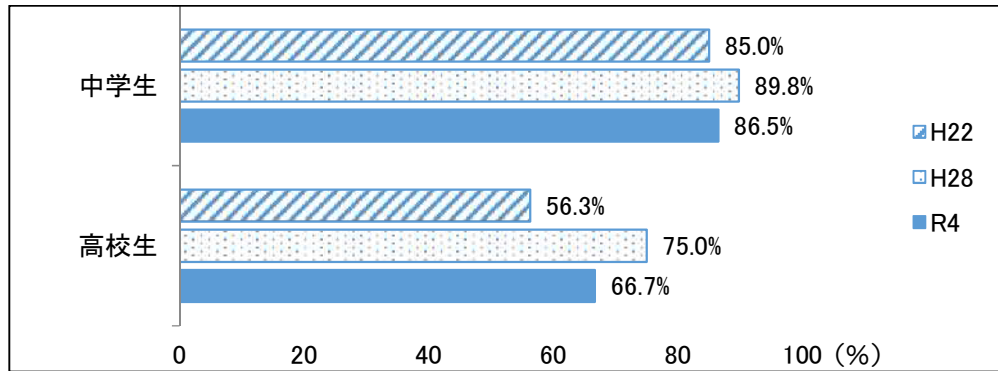


(市民アンケート)

※5 運動習慣者とは、1日30分以上の運動を週2回以上1年以上継続している者のこと。

■ 体育の授業以外で週1回以上身体を動かす子どもの割合

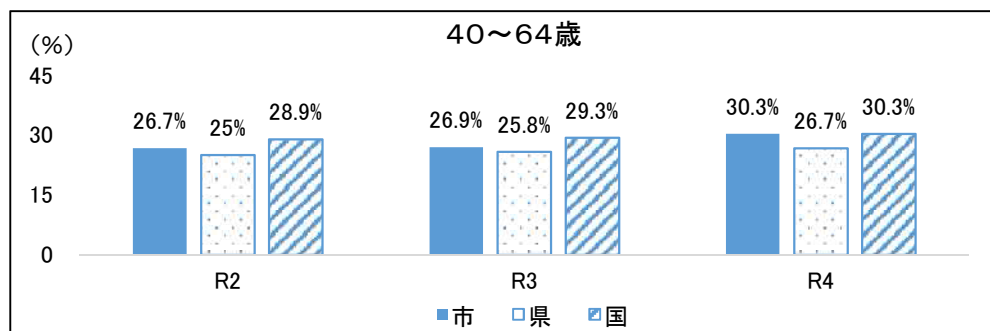
図2



(市民アンケート)

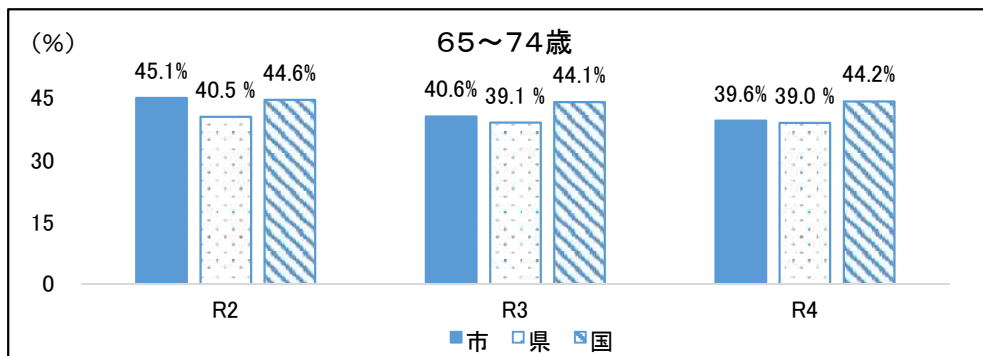
■ 運動習慣者の割合

図3-1



(国保特定健康診査)

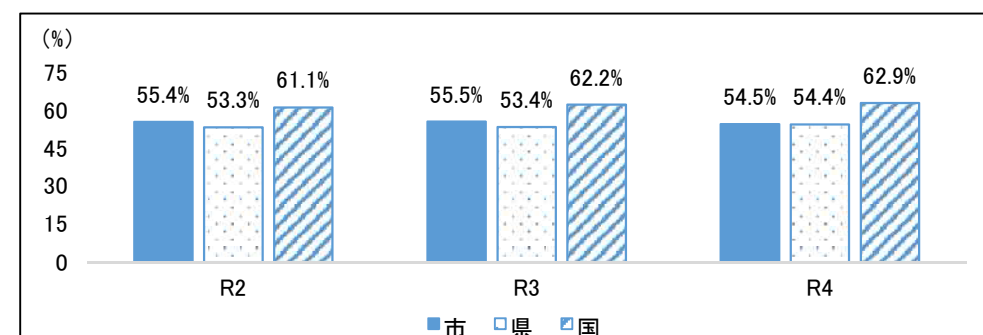
図3-2



(国保特定健康診査)

■ ウォーキングなどの運動に週1回以上取り組む高齢者の割合

図4



(後期高齢者の健康診査)

第4章 健康づくりの推進

②目指す姿

- ・日常的に身体を動かす習慣を身につけ、たくましく生きる力を育みましょう。
- ・運動の必要性を理解し、生活の中で運動を積極的に取り入れましょう。

③分野別目標と目標値

分野別目標	目標指標	現状値(R4)	目標値(R17)	出典
身体を動かす子どもの増加	週3回以上身体を動かす遊びをする子どもの割合	乳幼児:77.7% 小学生:64.0%	乳幼児:85% 小学生:70%	市民アンケート
	体育の授業以外で週1回以上身体を動かす子どもの割合	中学生:86.5% 高校生:66.7%	中学生:95% 高校生:70%	市民アンケート
運動(身体を動かす遊びを含む)が好きな子どもの増加	運動(身体を動かす遊びを含む)が好きな子どもの割合	小学5年生女子:75.9% 中学2年生女子:72.0%	小学5年生女子:90% 中学2年生女子:90%	氷見市スポーツ推進計画
運動習慣者の増加	1日30分以上の運動を週2回以上、1年以上継続している者の割合	40~64歳:30.3% 65~74歳:39.6%	40~64歳:40% 65~74歳:50%	国保特定健康診査
運動に取り組む高齢者の増加	ウォーキング等の運動を週1回以上している後期高齢者の割合	54.5%	60%	後期高齢者の健康診査

④今後の取り組み

<個人で取り組むこと>

- ・家族や仲間を誘いあって身体を動かす活動や教室に積極的に参加します。
- ・スマートフォン等の歩数計を活用し、日常生活の歩数を把握し、今よりも1日1,000歩多く歩きます。
- ・家族で身体を動かすスポーツ等の趣味を持ち、楽しく身体を動かす外遊びや運動習慣を身につけます。
- ・家族でメディアの使用時間等のルールを決め、身体を動かす時間をつくります。

<地域で取り組むこと>

- ・ウォーキング教室等、誰もが気軽に参加できるスポーツイベントを企画・開催します。(地区・住民組織、健康づくりボランティア)
- ・健康づくり体操等、すぐに取り組める身体活動や運動に関する知識の普及啓発を行います。(保育園及び認定こども園・学校等教育機関)
- ・幅広い世代の参加を促すため、イベントや教室等の周知方法を検討します。(健康づくりボランティア)

<行政で取り組むこと>

- ・運動を楽しみながら継続できるよう、氷見きときと健康ポイントを推進します。(健康課)
- ・働き盛り世代が運動への関心を持ち、日常生活に運動を取り入れるきっかけになるように、インターネット等で情報提供を行います。(健康課)

- ・子育て世代が親子で運動に取り組むきっかけづくりを提供します。(子育て支援施設)
- ・きときと100歳体操やふれあいランチ等の通いの場にて、身体活動・運動に関する講座を開催し、運動や体操の習慣を身につけるための情報提供を行います。(地域包括支援センター、市民課)

<協働で取り組むこと>

- ・職場や市内の施設等で階段カロリーステッカーの活用、距離や歩数等の目安表示を掲示し、歩くことによる健康づくりを推進します。(職域、健康課)
- ・運動体験の教室を開催し、運動に関する正しい知識や具体的な運動方法等の情報提供に努めます。(健康づくりボランティア、体育協会、スポーツ振興課、子育て支援課、福祉介護課、健康課、市民課)

健康コラム「うんちで自分の体の健康状態をチェックしましょう」

みなさんは、自分のうんちを確認していますか？

うんちは、健康状態を教えてくれる腸からの「お便り」と言われています。



食べ物は、口に入った後、胃や腸で消化・吸収され、3日ほどでうんちとして、排泄されます。この消化・吸収・排泄がスムーズにいくことこそ、元気な体を保つための大事なポイントになります。

健康な人は、うんちがバナナのような形で、バナナ1～2本分くらいの量があり、黄土色～茶色で便臭はしますがきつい悪臭ではありません。また、定期的に排便があり、排便後はすっきりとした爽快感があります。

良いうんちをつくり、排泄するためには、バランスの良い食生活で腸内環境を整えること、適度な運動で腸の働きをよくすること、十分な睡眠をとり、ストレスをためないことなど基本的な生活習慣の改善が大切です。

毎日の健康管理のため、うんちの形や色、においを確認し、生活改善に繋げてみてくださいね



(3) 休養・睡眠

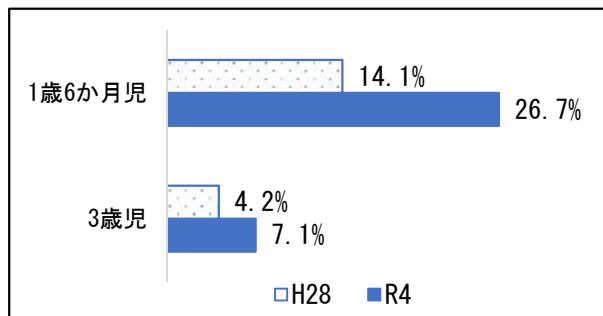
休養や睡眠は、心身の疲労の回復と充実した毎日を送るために重要です。「休養」には、心身の疲労を回復し、活力ある状態に戻すために休む「消極的休養」と、身体的や精神的な健康の潜在能力を高めるために養う「積極的休養」の2種類があります。また「睡眠」は、日中に疲労した身体の修復や記憶の整理など、心身のメンテナンスを行うための大事な時間です。休養や睡眠時間を確保するためには、乳幼児期から規則正しい生活習慣を確立するとともにワーク・ライフ・バランス（仕事と生活の調和）の実現に向けた取り組みが重要です。

① 現状と課題

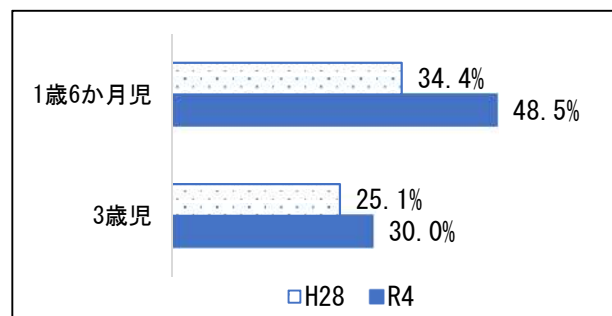
- 早寝をする子どもの割合（21時前に寝る子ども）は、1歳6か月児26.7%、3歳児7.1%と、平成28年より増加しています。（図1）
- 早起きする子どもの割合（7時前に起きる子ども）は、1歳6か月児48.5%、3歳児30.0%と、平成28年より増加しています。（図2）
- 睡眠で休養がとれている者の割合は、70歳以上男性と60歳代女性が8割以上と高く、一方で50歳代男性が70.2%、50歳代女性が61.4%と低い状況です。（図3）
- 平日の睡眠時間が6時間以上の者の割合は、70歳以上男性・女性が約7割と高く、一方で30歳代男性が54.0%、50歳代女性が36.9%と低い状況です。（図4）
- 乳幼児期から正しい生活習慣に関する知識を普及啓発する必要があります。
- 睡眠による十分な休養が確保できるように、ワーク・ライフ・バランスの実現に向けた働き方改革の促進を推進する必要があります。

【主要データ】

■早寝をする子どもの割合（21時前に寝る子ども） 図1 ■早起きする子どもの割合（7時前に起きる子ども） 図2



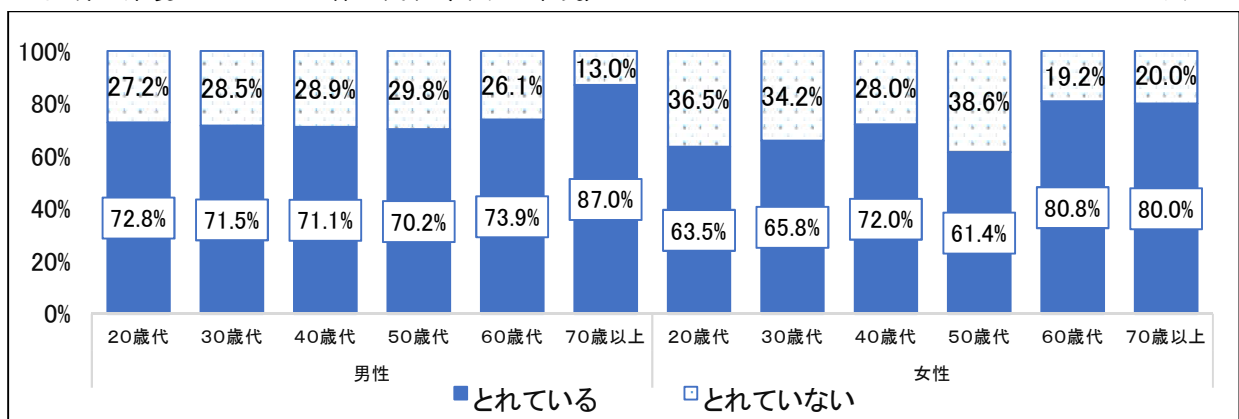
（1歳6か月児及び3歳児健康診査）



（1歳6か月児及び3歳児健康診査）

■睡眠で休養がとれている者の割合（令和4年度）

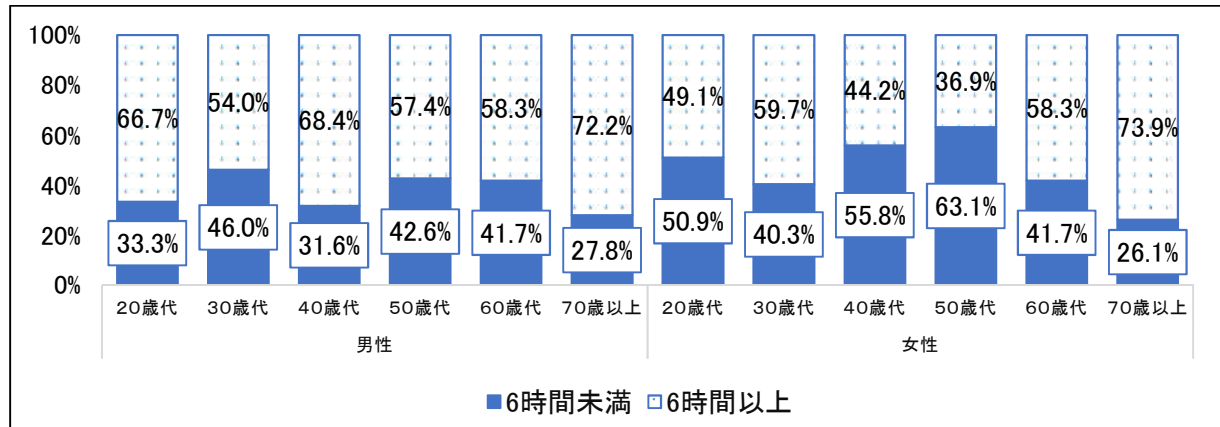
図3



（市民アンケート）

■平日の睡眠時間（令和4年度）

図4



(市民アンケート)

② 目指す姿

- ・心と身体の基礎を育てるため、基本的な生活リズムを整えましょう。
- ・睡眠による十分な休養がとれるようにしましょう。

③ 分野別目標と目標値

分野別目標	目標指標	現状値(R4)	目標値(R17)	出典
早寝早起きする子どもの増加	早寝をする子どもの割合(21時前に寝る子ども)	1歳6か月児:26.7 % 3歳児: 7.1%	1歳6か月児:32 % 3歳児: 9%	1歳6か月児及び3歳児健康診査
	早起きをする子どもの割合(7時前に起きる子ども)	1歳6か月児: 48.5% 3歳児:30.0%	1歳6か月児:58% 3歳児:36.0%	1歳6か月児及び3歳児健康診査
睡眠で休養がとれている者の増加	睡眠で休養がとれている者の割合	50歳代男性:70.2% 50歳代女性:61.4%	50歳代男性:80% 50歳代女性:80%	市民アンケート
睡眠時間が十分確保できている者の増加	平日の睡眠時間が6時間以上の者の割合	50歳代男性:57.4% 50歳代女性:36.9%	50歳代男性:60% 50歳代女性:60%	市民アンケート

④ 今後の取り組み

<個人で取り組むこと>

- ・家族で早寝早起きができる環境を整えます。
- ・家族でメディアの使用時間等のルールを決めて使用します。
- ・家族とのふれあいの時間を持ち、コミュニケーションを深めます。
- ・家族で家事の分担を心がけます。
- ・ワーク・ライフ・バランスを意識した生活を送ります。

<地域で取り組むこと>

- ・早寝早起きの大切さを啓発する取り組みを実施します。(健康づくりボランティア、子育て支援施設、保育園及び認定こども園・学校等教育機関)
- ・効果的なストレスの対処法や良質な睡眠をとるための工夫、大切さについて啓発します。(職域)
- ・ノー残業デーや休暇を取りやすい環境を整備する等、県や関係機関と連携し、ワーク・ライフ・バランスの推進に努めます。(健康課、富山県、商工会議所、職域)

第4章 健康づくりの推進

<行政で取り組むこと>

- ・乳幼児期からの早寝早起きの習慣に関する知識の普及啓発を行います。(健康課、子育て支援施設、保育園及び認定こども園、学校教育課)
- ・睡眠不足の現状を伝え、良質な睡眠をとるための工夫、重要性について啓発します。(健康課、商工会議所、全国健康保険協会、高岡厚生センター氷見支所)
- ・効果的なストレスの対処法や趣味・スポーツ等の「積極的な休養」の実践について普及啓発を行います。(健康課、地域包括支援センター、福祉介護課、市民課、高岡厚生センター氷見支所)

<協働で取り組むこと>

- ・地域、学校、関係機関、行政が一体となり、適切な睡眠時間を確保するよう啓発します。(健康課、子育て支援施設、学校教育課、保育園及び認定こども園・学校等教育機関、地域包括支援センター、福祉介護課、市民課、商工会議所、全国健康保険協会、高岡厚生センター氷見支所)

健康コラム 「あなたの睡眠は足りていますか？」

睡眠は、健康づくりにおいて欠かせない休養活動です。睡眠不足により、日中の眠気や疲労感が生じることに加え、長期化することによりさまざまな病気を発症する危険が高まります。

しかし、必要な睡眠時間には個人差があり、年代によっても変化します。さらに、健康状態や身体機能、仕事等の生活状況などを踏まえて、自分にあった睡眠を取り入れましょう。



【睡眠のポイント】(※1)

共通

- 食生活や運動などの生活習慣や寝室の睡眠環境等を見直し、適正な**睡眠時間(量)**を確保するとともに、**睡眠休養感(質)**(※2)を高めましょう。

高齢者

- 床上時間が**8時間以上**にならないことを目安にし、必要な睡眠時間を確保しましょう。
- 長い昼寝は夜間の良眠を妨げるため、日中の長時間の昼寝は避けて、活動的に過ごしましょう。

成人

- 適正な睡眠時間には個人差がありますが、**6時間以上**を目安として必要な睡眠時間を確保しましょう。
- 睡眠の不調・睡眠休養感の低下がある場合は、生活習慣等の改善を図ることが重要ですが、病気が潜んでいる可能性にも留意しましょう。

子ども

- 小学生は**9～12時間**、中学・高校生は**8～10時間**を参考に睡眠時間を確保しましょう。
- 朝は太陽の光を浴びて、朝食をしっかりととり、日中は運動をして、夜ふかしの習慣を避けましょう。

※1 生活習慣や環境要因等の影響により、身体の状況等の個人差が大きいことから、「高齢者」「成人」「子ども」について特定の年齢で区切ることは適当ではなく、個人の状況に応じて取組を行うことが重要であると考えられる。

※2 睡眠で休養がとれている感覚のことを指す。

令和6年2月「健康づくりのための睡眠ガイド 2023」睡眠の推奨事項一覧をもとに作成

(4) 喫煙

喫煙は、がん、循環器病、糖尿病、慢性閉塞性肺疾患（COPD）※6等、さまざまな疾患の原因になり、特に、20歳未満の喫煙は、健全な成長を妨げることや、妊娠中の喫煙は、低出生体重児の出生等につながることから禁煙や受動喫煙防止について、社会全体の問題として取り組む必要があります。

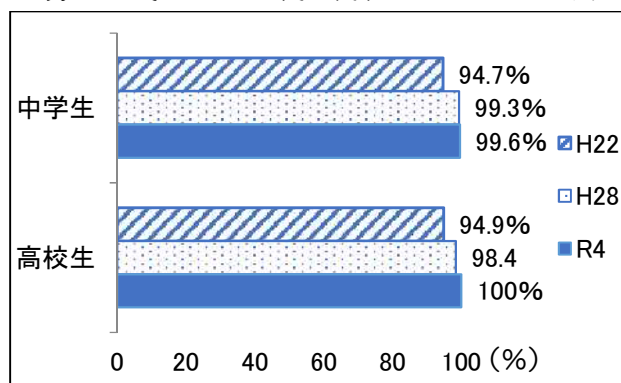
①現状と課題

- 喫煙したことがない中学生の割合は99.6%、高校生は100%であり、平成22年度より増加しています。（図1）
- 20歳以上の喫煙率は、男性27.8%、女性5.8%と県より高い状況です。（図2）
- 20歳未満の者や妊婦の喫煙や受動喫煙をなくす取り組みが必要です。
- 喫煙が健康に及ぼす影響についての啓発や、禁煙したい人への情報提供等が必要です。

【主要データ】

■喫煙した事がない生徒の割合

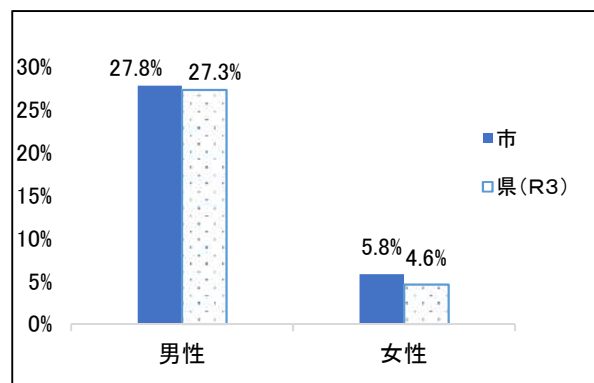
図1



（市民アンケート）

■20歳以上の喫煙率

図2



（市民アンケート、県：健康づくり県民意識調査）

②目指す姿

- ・喫煙が健康に及ぼす影響を知り、禁煙・分煙を心掛け、受動喫煙を防止しましょう。
- ・20歳未満の者や妊産婦の喫煙（受動喫煙を含む）を防止しましょう。

③分野別目標と目標値

分野別目標	目標指標	現状値(R4)	目標値(R17)	出典
喫煙率の減少	20歳以上の喫煙率	男性:27.8% 女性:5.8%	男性:21% 女性:2%	市民アンケート
20歳未満の者の喫煙をなくす	中学生、高校生の喫煙率	中学生:0.4% 高校生:0%	中学生:0% 高校生:0%	市民アンケート
妊娠中の喫煙をなくす	妊婦の喫煙率	1.7%	0%	健やか親子21

※6 慢性閉塞性肺疾患（COPD）とは、肺の炎症性疾患で、咳・痰・息切れを主な症状とした呼吸障害。

第4章 健康づくりの推進

④今後の取り組み

<個人で取り組むこと>

- ・喫煙が健康に及ぼす影響について理解し、禁煙、分煙を心掛け、受動喫煙を防止します。
- ・20歳未満の者や妊娠・授乳期の女性は喫煙（受動喫煙を含む）をしません。

<地域で取り組むこと>

- ・子どもの頃から喫煙が健康に及ぼす影響について伝えていきます。（学校等教育機関、健康づくりボランティア）
- ・地域全体で、禁煙や受動喫煙防止に取り組みます。（職域、地域、健康づくりボランティア）
- ・喫煙の健康影響について情報提供し、公共施設や職場での禁煙や分煙を勧めます。（職域、商工会議所）

<行政で取り組むこと>

- ・様々な団体の集まりで喫煙が健康に及ぼす影響や受動喫煙の防止を呼びかけます。（全国健康保険協会、高岡厚生センター氷見支所、健康課）
- ・20歳未満の者の喫煙について、正しい知識の普及に努め、子どもから親への正しい知識の普及と行動変容を促します。（学校教育課、学校等教育機関、高岡厚生センター氷見支所）
- ・妊娠届出時やパパママ体験教室、また、子育てアプリや子育てだより、広報ひみ等あらゆる機会をとらえ、妊娠中の喫煙が健康に及ぼす影響や受動喫煙の予防について伝えます。（健康課、子育て支援課、秘書広報課）
- ・禁煙希望者に禁煙外来について情報提供します。（健康課）
- ・相談窓口や高齢者訪問にて、喫煙が健康に及ぼす影響を伝え、禁煙できるよう支援します。（地域包括支援センター）

<協働で取り組むこと>

- ・禁煙や分煙を推進し、受動喫煙を防止します。（職域、全国健康保険協、地域、健康課）
- ・事業所等の要望に応じて、喫煙についての健康教育を実施します。（全国健康保険協会、健康課）

(5) 飲酒

過度の飲酒は、がん、高血圧症、脂質異常症等様々な生活習慣病につながるだけでなく、飲酒運転や暴力、依存症につながる等、本人のみならず社会・家族等へも深刻な影響を与える恐れがあります。

特に20歳未満の飲酒は、健全な育成を妨げることや、妊娠中や授乳期の飲酒が子どもの発育に影響を及ぼすことから社会全体として取り組む必要があります。

①現状と課題

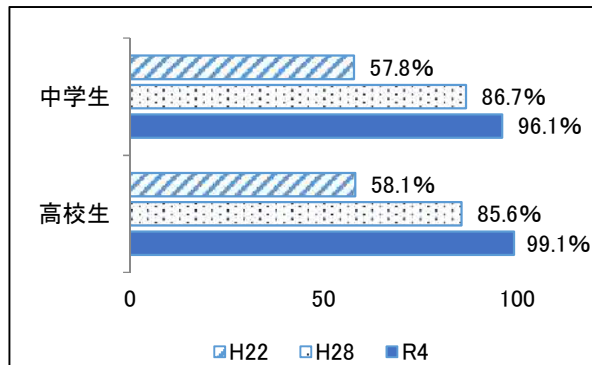
- 飲酒したことがない中学生の割合は、96.1%、高校生は99.1%であり、平成22年度より増加しています。（図1）
- 生活習慣病のリスクを高める量^{※7}を飲酒している者の割合は増加傾向にあります。（図2）
- 20歳未満の者や妊娠中や授乳期の女性の飲酒をなくす取り組みが必要です。
- 飲酒が健康に及ぼす影響や生活習慣病のリスクを高める飲酒量等の正しい知識を普及啓発する必要があります。

※7 生活習慣病のリスクを高める飲酒量とは、1日あたりの平均純アルコール摂取量が男性で40g（日本酒換算で約2合）以上、女性で20g（約1合）以上。

【主要データ】

■ 飲酒をしたことがない生徒の割合

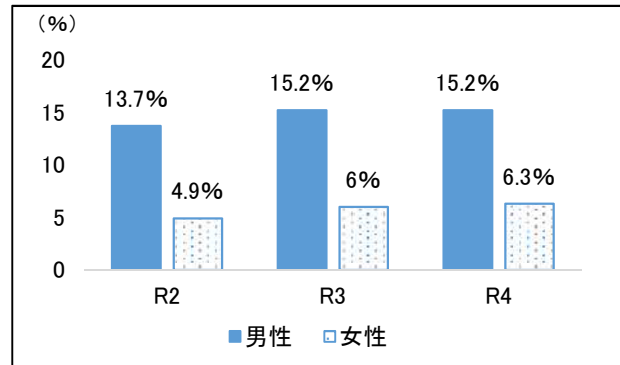
図1



(市民アンケート)

■ 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合

図2



(国保特定健康診査)

② 目指す姿

- ・飲酒に関する正しい知識を持ち、適切な行動を選択する力を身につけましょう。
- ・20歳未満の者や妊娠中や授乳期の女性の飲酒を防止しましょう。

③ 分野別目標と目標値

分野別目標	目標指標	現状値 (R4)	目標値 (R17)	出典
生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の減少	飲酒日の1日当たりの飲酒量が男性2合以上、女性1合以上である者の割合	男性:15.2% 女性:6.3%	男性:10% 女性:5%	国保特定健康診査
20歳未満の者の飲酒をなくす	中学生、高校生の飲酒者の割合	中学生:3.9% 高校生:0.9%	中学生:0% 高校生:0%	市民アンケート
妊娠中の飲酒をなくす	妊娠中の飲酒者の割合	2.8%	0%	健やか親子21

④ 今後の取り組み

<個人で取り組むこと>

- ・生活習慣病のリスクを高める飲酒量を知り、自分にあった飲酒量を決めて、健康に配慮した飲酒を心掛けます。
- ・20歳未満の者や妊婦、授乳期の女性は飲酒をしません。

<地域で取り組むこと>

- ・子どもの頃から飲酒が健康に及ぼす影響について伝えていきます。(地区・住民組織、健康づくりボランティア、学校等教育機関)
- ・20歳未満の者に飲酒をすすめません。(地区・住民組織、健康づくりボランティア、学校等教育機関)

第4章 健康づくりの推進

<行政で取り組むこと>

- ・アルコール家族教室の開催、断酒会への支援、電話、来所相談を行います。(高岡厚生センター氷見支所)
- ・20歳未満の者の飲酒について、正しい知識の普及に努めます。(学校教育課)
- ・高齢者の相談や訪問時に飲酒が健康に及ぼす影響を伝え、年齢性別等に応じた飲酒量について指導します。(地域包括支援センター)
- ・飲酒が健康に及ぼす影響について普及啓発し、特に若い年代に生活習慣病のリスクを高める飲酒量が伝わるよう啓発を工夫します。(健康課)
- ・健康診査の結果に応じて訪問指導や健康相談時に飲酒が健康に及ぼす影響、休肝日の必要性、生活習慣病のリスクを高める飲酒量を指導します。(健康課)
- ・妊娠届出時やパパママ体験教室で、妊娠中や授乳期の飲酒が健康に及ぼす影響について伝えます。(健康課)

<協働で取り組むこと>

- ・事業所等の要望に応じて、飲酒についての健康教育を実施します。(全国健康保険協会、健康課)
- ・生活習慣病のリスクを高める飲酒量や飲酒が健康に及ぼす影響について普及啓発します。(事業所、全国健康保険協会、健康づくりボランティア、健康課)

健康コラム 「純アルコール量を計算してみましょう」

生活習慣病のリスクを高める飲酒量は、1日あたりの平均純アルコール摂取量が男性で40g(2合)以上、女性で20g(1合)以上となっています。ただし、これらの量は個々人の許容量を示したものではありません。飲酒による影響は、個人差があり、年齢、性別、体質等の違いにより、受ける影響が異なるため、純アルコール量に着目しながら、自分にあった飲酒量を決めて、健康に配慮した飲酒を心掛けることが大切です。

■お酒に含まれる純アルコール量(g)の計算式

飲酒量(ml) × アルコール濃度(度数/100) × 0.8(アルコールの比重)

■計算例

- ・日本酒、180ml、1合(15%) : $180 \times 0.15 \times 0.8 = 21.6\text{g}$
- ・ビール、500ml(5%) : $500 \times 0.05 \times 0.8 = 20\text{g}$
- ・焼酎、110ml(25%) : $110 \times 0.25 \times 0.8 = 22\text{g}$
- ・ワイン、180ml(14%) : $180 \times 0.14 \times 0.8 = 20.2\text{g}$
- ・ウイスキー、60ml(43%) : $60 \times 0.43 \times 0.8 = 20.6\text{g}$
- ・缶チューハイ、500ml(5%) : $500 \times 0.05 \times 0.8 = 20\text{g}$
- ・缶チューハイ、350ml(7%) : $350 \times 0.07 \times 0.8 = 19.6\text{g}$
- ・ストロング系チューハイやビール、350ml(9%) : $350 \times 0.09 \times 0.8 = 25.2\text{g}$



※上記のアルコール度数(%)は、一般的な目安です。商品によって異なるため、よく飲むアルコール飲料の商品名とアルコール度数(%)、サイズを確認した上で計算するようにしてください。グラム表記されている商品もあるため、購入時に確認しましょう。

(厚生労働省 健康に配慮した飲酒に関するガイドライン)

(6) 歯・口腔の健康

食事や会話、顔の表情をつくるなど、歯・口腔の健康は全身の健康や社会生活の質の向上に大きく関わっています。健康寿命を延伸するためには、むし歯や歯周病等の歯科疾患を予防し、生涯にわたって口腔の機能を維持していく必要があります。

①現状と課題

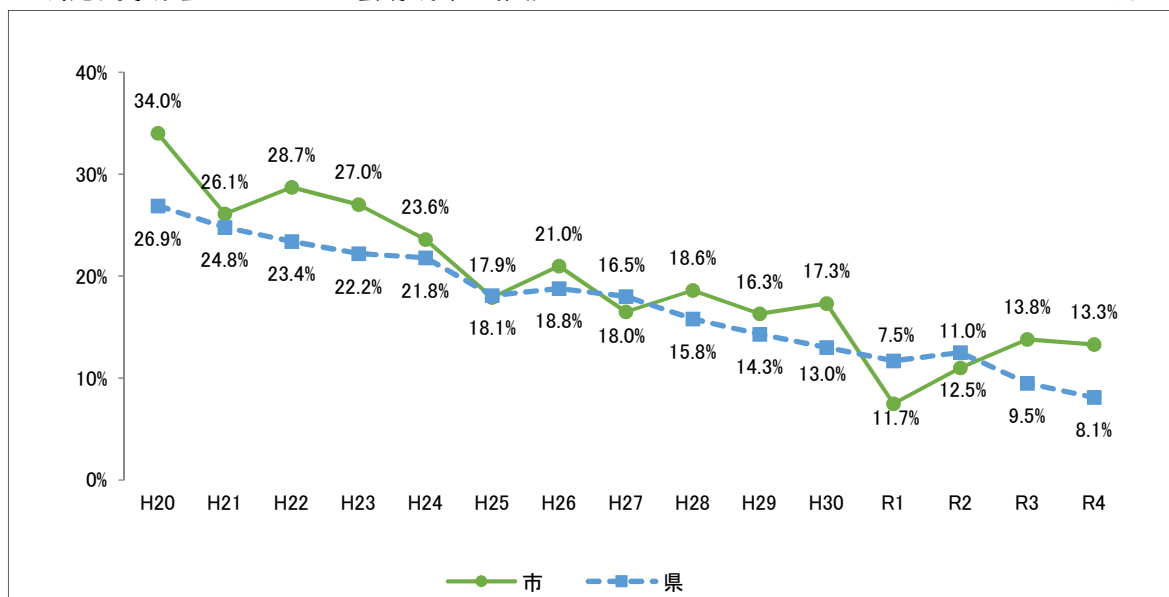
- 3歳児健康診査におけるむし歯有病率は、13.3%と減少傾向ですが、県より高く推移しています。(図1)
- 歯肉に異常を有する子どもの割合は、小学生で11.3%、中学生で25.0%と増加傾向で、いずれも県より高く推移しています。(図2-1、図2-2)
- 毎日、歯をみがいている子ども(乳幼児は仕上げみがきをしている保護者)の割合は、乳幼児では79.5%と高く、平成22年と比べて大きく増加しています。小中学生では横ばいですが、高校生では改善傾向です。(図3)
- むし歯予防のためにフッ化物を利用している子どもの割合は、乳幼児では85.6%、中学生では46.6%、高校生では42.5%と増加していますが、小学生では68.3%と減少しています。(図4)
- 12歳児の1人平均むし歯数は、令和4年度で0.49本と県よりも高い状況です。
- 過去1年間に歯科検診を受診した者の割合は、年代別にみると平成22年より増加していますが、働き盛り世代の検診受診率が低く、特に男性の受診率が低い結果です。(図5-1、図5-2)
- 自分の歯が20本以上ある者の割合は、50歳代後半から70歳代前半で県より低い状況です。(図6)
- なんでも噛んで食べることができると回答した者の割合は、50歳代以上で県よりも低い現状です。(図7)
- デンタルフロスや歯間ブラシを使う者の割合は、20歳以上で全体の5割以下の結果です。
- 3歳児健康診査でのむし歯の有病率が減少しており、子ども世代での歯みがきやフッ化物の利用によるお口の健康づくりへの意識が向上していることが考えられます。しかし、いまだ県よりもむし歯の有病率や小中学生の歯周病の割合は高く、むし歯や歯周病を予防する正しい歯みがきやフッ素の知識普及・積極的な活用について、さらに推進していく必要があります。
- 小学生のフッ化物利用率の低下がみられています。歯の健康は正しい歯磨き方法や食事、定期受診も大切であることから今後も学校と連携し、歯や口腔の健康に取り組む必要があります。
- デンタルフロスや歯間ブラシを使用する者の増加を目指しデンタルフロスや歯間ブラシの必要性や、正しい口腔ケアの方法を継続して周知していく必要があります。
- 歯周病検診の受診率向上のため、年代や性別を考慮したアプローチを行い、歯科疾患の早期発見・早期治療に繋げるとともに、若いころからかかりつけ歯科医をもつ必要性を周知していく必要があります。

第4章 健康づくりの推進

【主要データ】

■3歳児健康診査におけるむし歯有病率の推移

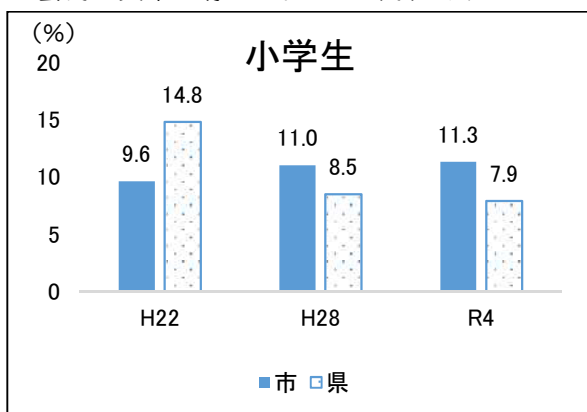
図1



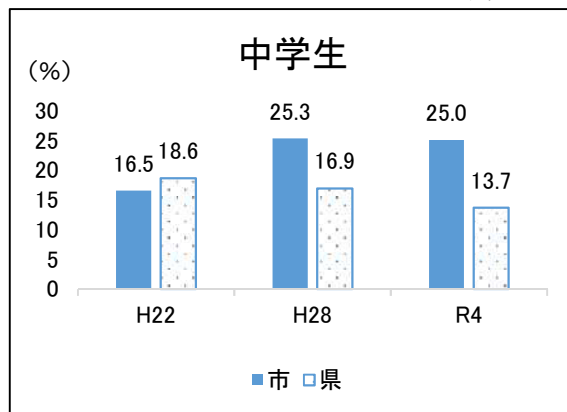
(母子保健の現況)

■歯肉に異常を有する子どもの割合 図2-1

図2-2



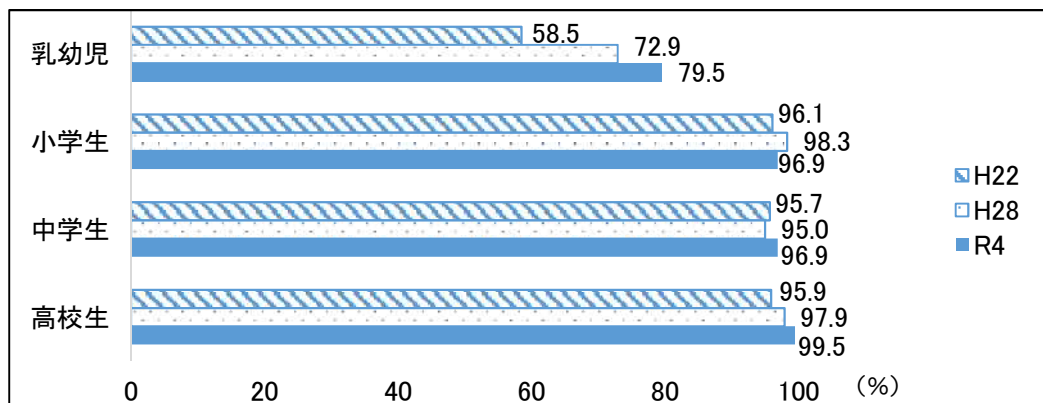
(学校保健統計調査)



(学校保健統計調査)

■毎日歯をみがいている子ども(乳幼児は仕上げ磨きをする保護者)の割合

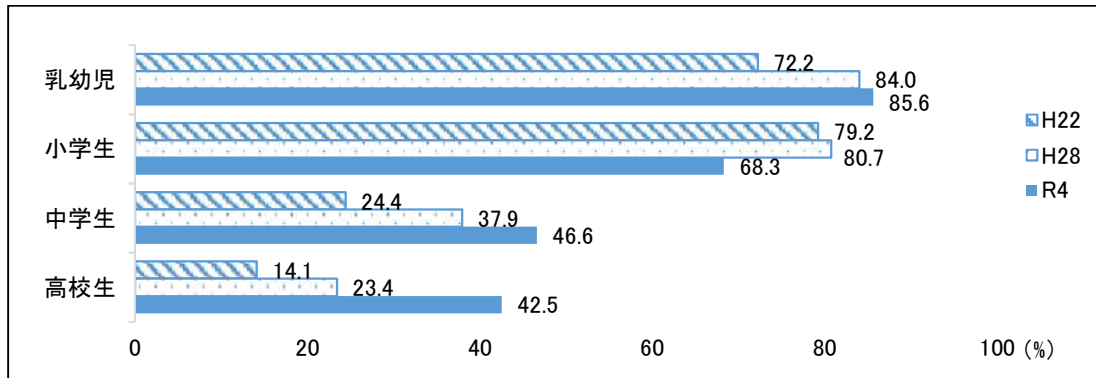
図3



(市民アンケート)

■フッ化物を利用している子どもの割合

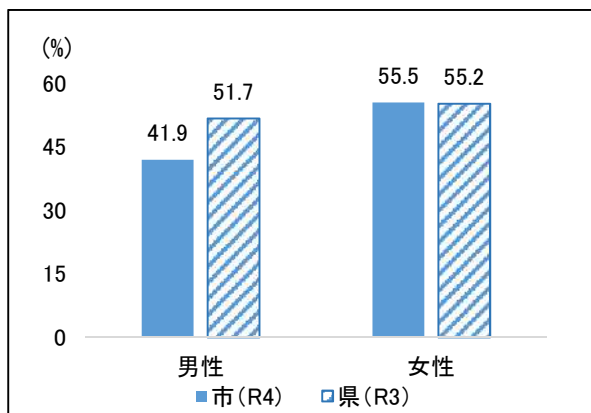
図4



(市民アンケート)

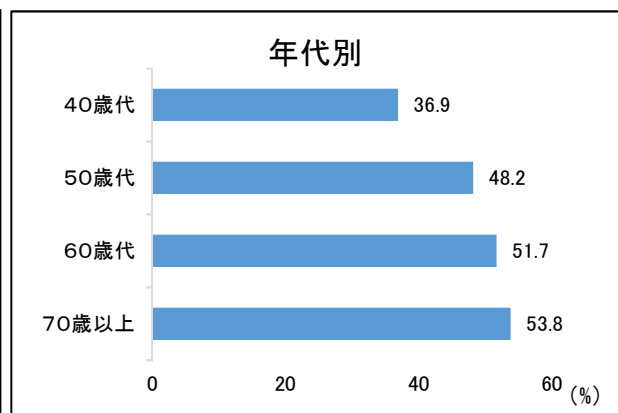
■過去1年間に歯科検診を受診した者の割合

図5-1



(市民アンケート、健康づくり県民意識調査)

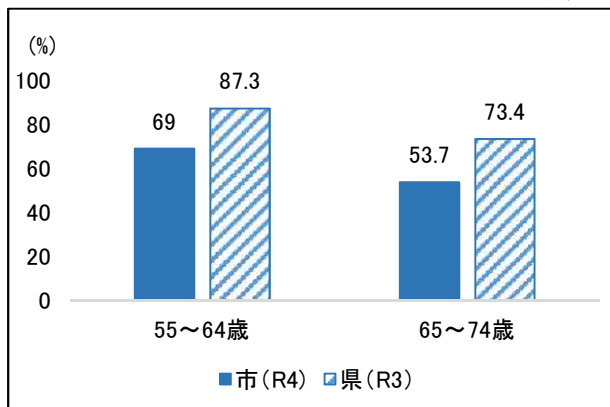
図5-2



(市民アンケート)

■自分の歯が20本以上ある者の割合

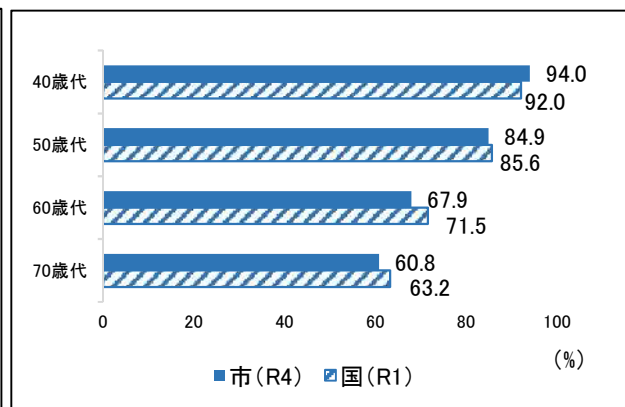
図6



(市民アンケート、県民歯科疾患状況調査)

■なんでも噛んで食べる事ができると回答した者の割合

図7



(市民アンケート、国民健康栄養調査)

②目指す姿

- ・子どもの頃から歯を大切にする習慣を身につけましょう。
- ・お口の健康の重要性を理解し、正しい口腔ケアで生涯自分の歯で食事を楽しみましょう。
- ・定期的に歯科検診を受診しましょう。

第4章 健康づくりの推進

③分野別目標と目標値

分野別目標	目標指標	現状値(R4)	目標値(R17)	出典
3歳児のむし歯の有病率の減少	3歳児健康診査におけるむし歯有病率	3歳児:13.3%	3歳児:8%	母子保健の現況
12歳児の1人平均むし歯数の減少	12歳児1人平均DMF歯数※8	12歳児:0.49本	12歳児:0.44本	学校保健統計調査
歯肉に異常を有する子どもの割合の減少	小学生・中学生歯周疾患要精検者・要観察者(GO)の割合	小学生:11.3% 中学生:25.0%	小学生:8% 中学生:14%	学校保健統計調査
仕上げ磨きをする保護者の増加	仕上げ磨きをしている保護者の割合	乳幼児:79.5%	乳幼児:87.5%	市民アンケート
毎日歯を磨いている子どもの増加	毎日歯を磨いている子どもの割合	小学生:96.9%	小学生:100%	市民アンケート
フッ化物を利用している子どもの増加	フッ化物を利用している子どもの割合	乳幼児:85.6%	乳幼児:94%	市民アンケート
よく噛んで食べることができ者の増加	なんでも噛んで食べることができ者の割合	50歳以上:71.0%	50歳以上:80%	市民アンケート
歯の検診を受ける者の増加	過去1年間に歯科検診を受診した者の割合	20歳以上:48.0%	20歳以上:58%	市民アンケート
デンタルフロスや歯間ブラシを使う者の増加	デンタルフロスや歯間ブラシを使う者の割合	20歳以上:47.8%	20歳以上:57%	市民アンケート

④今後の取り組み

<個人で取り組むこと>

- ・生涯にわたって歯や口腔の機能を維持できるように、フッ化物の活用や正しい歯磨きの仕方等の知識を習得し、実践します。
- ・口腔機能を育てるため、かみごたえのある食材を取り入れた食生活を心がけます。
- ・かかりつけ歯科医をもち、定期的な受診で専門的なケアを受けます。

<地域で取り組むこと>

- ・子どもの頃から自分の歯の健康を守る習慣を身につけられるよう、学校や保育園、子育て支援施設等での知識や技術の普及啓発に努めます。(子育て支援課、保育園及び認定こども園・学校等教育機関)

<行政で取り組むこと>

- ・乳幼児期の口腔機能の獲得とむし歯予防のため、子どもへの定期的な歯科検診やフッ化物歯面塗布及び保護者への歯科保健指導を推進します。(子育て支援課、健康課、保育園及び認定こども園)
- ・大人を対象とした健康教室の開催を通して、歯周病の予防や介護予防も含めた口腔の健康づくりに関する知識や技術の普及啓発に取り組みます。(健康課、地域包括支援センター、市民課)
- ・高齢者に対しての口腔機能低下防止に関する保健指導を実施します。(市民課)

※8 12歳児1人平均DMF歯数とは、12歳児における1人平均のう歯数。

<協働で取り組むこと>

- ・働き盛り世代の歯と口腔の健康を守るために職域等での定期的な歯科検診の実施や、口腔の健康づくりのために休暇をとりやすい職場の環境づくり等の企業の健康経営の推進に努めます。(職域、高岡厚生センター氷見支所、商工会議所、商工振興課)
- ・高齢者が口腔機能の維持・向上に努められるように地区・住民組織の関係団体と協力し、知識の普及啓発に努めます。(地区・住民組織、地域包括支援センター、市民課)
- ・若い世代の歯周病検診の検診受診率の向上に努めるとともにかかりつけ歯科医をもつ必要性について周知します。(健康課、歯科医師会)

2 生活習慣病の発症予防及び重症化予防

(1)がん

がんは、我が国において死因の第1位であり、本市においても同様に死因の第1位です。本市の65歳未満の約4割、65歳以上の約2割ががんにより亡くなっているほか、生涯のうちに約2人に1人が罹患すると推計されているなど、生命と健康にとって重大な問題です。がんにかかることを完全に防ぐことはできませんが、生活習慣の見直しやウイルスや細菌への対策などによって、がんにかかりにくくすることはできます。また、治療法の進歩により、多くのがんで生存率は向上しており、市民が定期的に検診を受診し早期発見・早期治療につながるような対策が求められます。

① 現状と課題

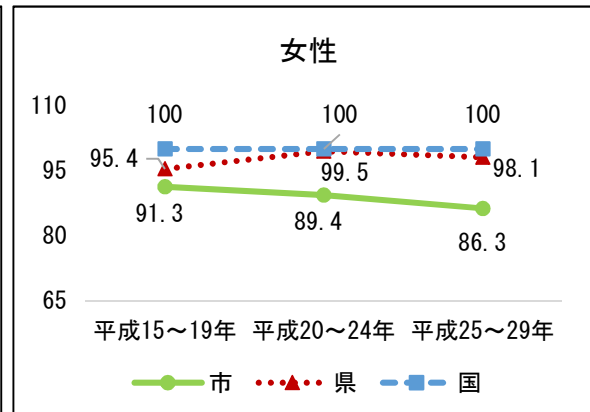
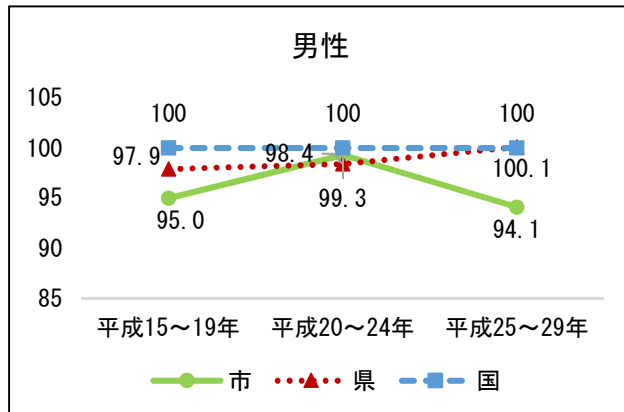
- 死因の第1位は、悪性新生物（がん）となっています。（P9）
- がんの標準化死亡比（SMR）※9 は、平成25～29年で男性94.1、女性86.3であり、国や県と比較して低く、経年で見てみると減少傾向です。（図1-1、図1-2）
- 死因別死亡割合は、20～64歳、65歳以上とも悪性新生物（がん）での死亡が最も多く、20～64歳では全死亡の約4割を占め、65歳以上では約2割を占めています。（P11）
- 国保加入者のがん検診受診率は、令和2年度は新型コロナウイルス感染症の影響で大きく減少しました（令和2年度のみ対象年齢の幅を変更）。令和3年度には増加しましたが、平成30年度から大きな変化はありません。（図2～6）
- 精密検査受診率は、近年、胃がん（内視鏡）、子宮がんは90%を超えています。しかしそれ以外の精密検査受診率は、近年横ばいで、特に大腸がんの精密検査受診率は65.3%と低い状況です。（図7）
- がんにかからないための生活習慣を実践できるよう、がん予防についての知識や生活習慣改善方法について普及啓発をする必要があります。
- がんの早期発見・早期治療につながるよう、がん検診や精密検査を受けることの重要性について普及啓発をする必要があります。

※9 標準化死亡比（SMR）とは、基準死亡率（人口10万対の死亡数）を対象地域に当てはめた場合に、計算により求められる期待される死亡数と実際に観察された死亡数とを比較するものである。我が国の平均を100としており、標準化死亡比が100以上の場合は我が国の平均より死亡率が多いと判断され、100以下の場合は死亡率が低いと判断。

■標準化死亡比

図1-1

図1-2



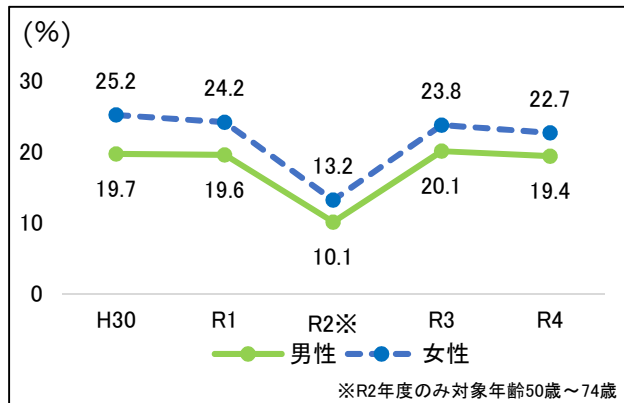
(人口動態保健所・市町村別統計)

■胃がん検診の受診率(国保 50 歳～69 歳)

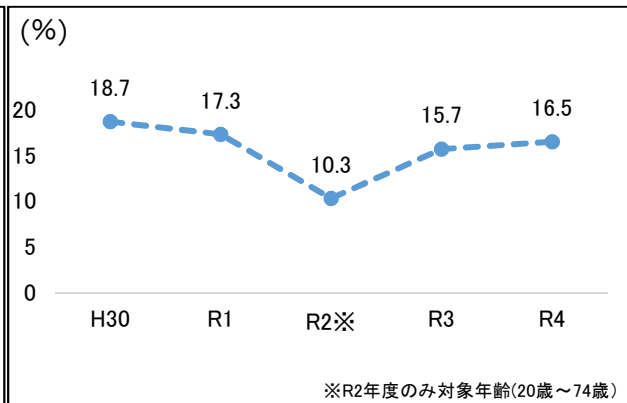
図2

■子宮頸がん(国保 20 歳～69 歳 女性)

図3



(地域保健・健康増進報告)



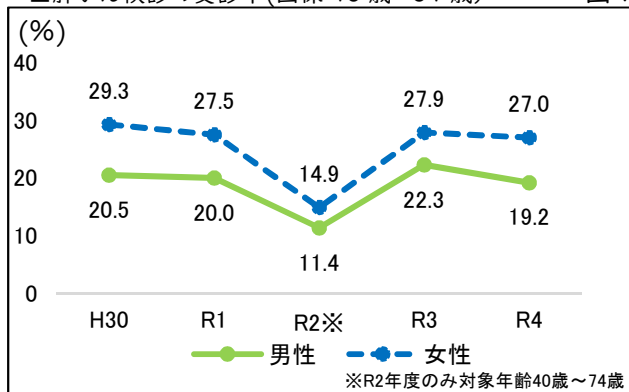
(地域保健・健康増進報告)

■肺がん検診の受診率(国保 40 歳～69 歳)

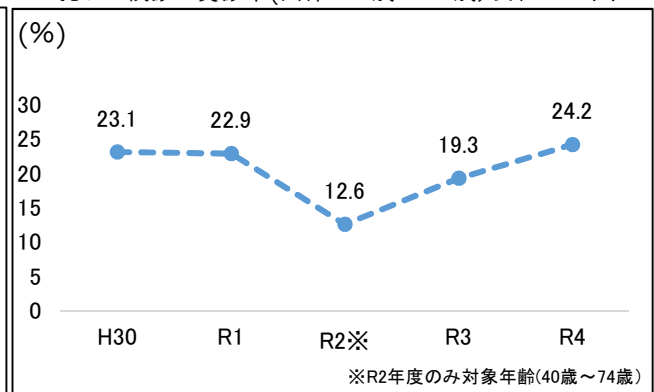
図4

■乳がん検診の受診率(国保 40 歳～69 歳) 女性

図5



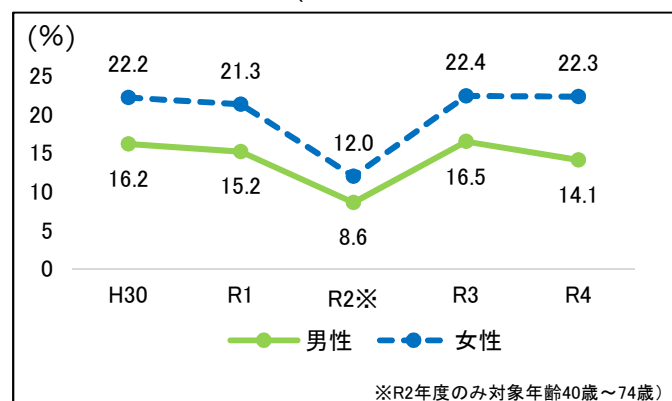
(地域保健・健康増進報告)



(地域保健・健康増進報告)

第4章 健康づくりの推進

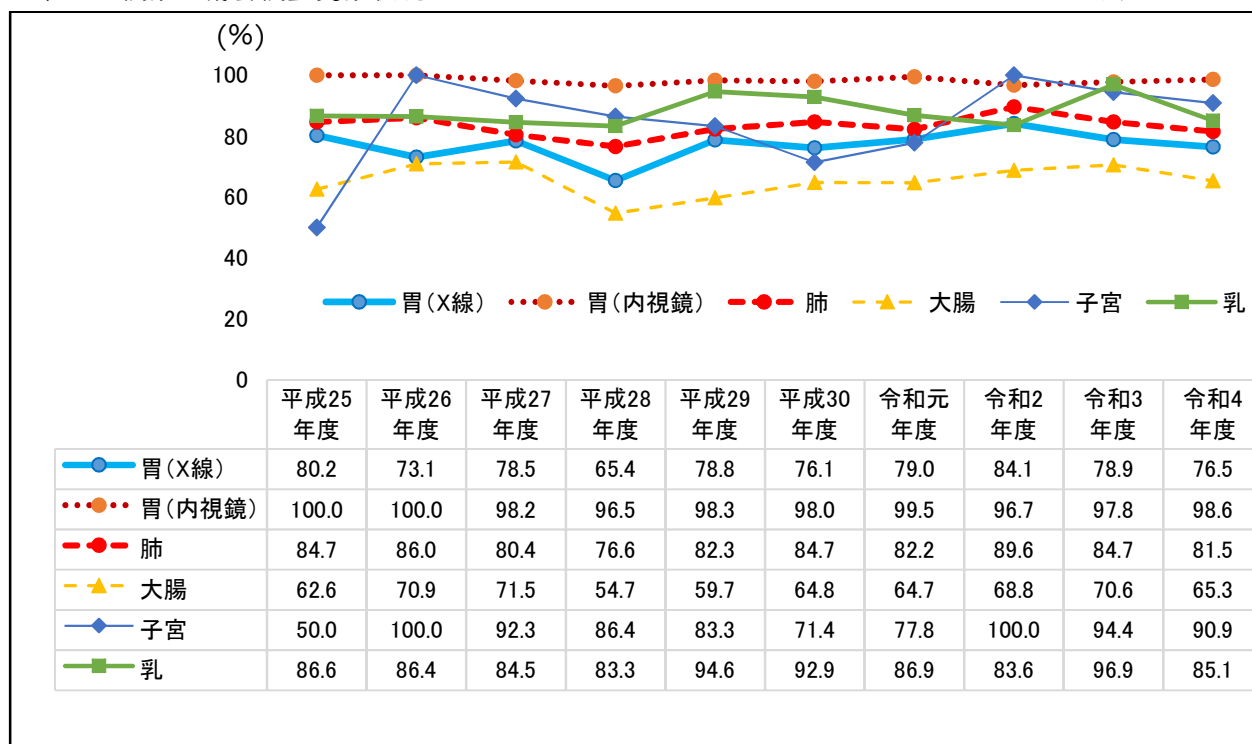
■大腸がん検診の受診率(国保 40 歳～69 歳) 図6



(地域保健・健康増進報告)

■各がん検診の精密検査受診状況

図7



対象は市のがん検診を受診し、要精検判定となった者

(健康課算出 令和4年度は参考値)

②目指す姿

- ・がんを予防する生活習慣を心がけましょう。
- ・定期的ながん検診を受けて、早期発見、早期治療に努めましょう。

③分野別目標と目標値

分野別目標	目標指標	現状値(R4)	目標値(R17)	出典
がんの標準化死亡比(SMR)の減少	がんの標準化死亡比	H25～H29 男性:94.1 女性:86.3	減少	人口動態保健所・市町村別統計
がん検診受診率の向上	氷見市国保がん検診受診率	＜男性＞ 胃がん:19.4% 肺がん:19.2% 大腸がん:22.3% ＜女性＞ 胃がん:22.7% 子宮頸がん:16.5% 肺がん:27.0% 乳がん:24.2% 大腸がん:22.3%	60%	地域保健・健康増進報告(国保)
精密検査受診率の向上	がん検診精検受診率	胃がん(X線):76.5% 肺がん:81.5% 大腸がん:65.3% 乳がん:85.1%	90%以上	健康課算出 (対象は市のがん検診を受診し、要精検判定となった者)

④今後の取り組み

<個人で取り組むこと>

- ・がんについて正しい知識を持ち、がんを予防する生活習慣を心がけます。
- ・定期的ながん検診を受診します。

<地域で取り組むこと>

- ・定期的ながん検診を受けるよう地域で声かけを行います。(健康づくりボランティア)
- ・がんを予防するための生活習慣について普及啓発します。(健康づくりボランティア)

<行政で取り組むこと>

- ・がんを予防するための生活習慣について、各種健康診査、相談、教室等の機会をとらえて普及啓発を図ります。(健康課)
- ・広報ひみ・行政チャンネル、市公式SNSを通してがん検診について正しい知識をわかりやすく伝え、市民ががん検診の意義・必要性を正しく理解できるよう努めます。(健康課、秘書広報課)
- ・がん検診未受診者等ながん検診の必要性等についてわかりやすく情報提供する等、受診勧奨します。(健康課)
- ・がん検診の要精密検査対象者には、受診勧奨を行い、早期発見、早期治療を促します。(健康課)
- ・がん検診の受診時に氷見きときと健康ポイントを付与することで、受診を促します。(健康課)

第4章 健康づくりの推進

- ・学校保健と連携してがん予防啓発活動を行い、児童生徒が学習内容を家族等へ伝えることで、氷見市のがん予防普及啓発を行います。(高岡厚生センター氷見支所)

<協働で取り組むこと>

- ・健康づくりボランティア・自治振興委員や民生委員・児童委員等と連携して、地域でのがん検診の啓発に取り組み、受診率の向上に努めます。(健康課、健康づくりボランティア、地区・住民組織)
- ・小学校・中学校におけるがん教育の推進に努めて、家族で取り組めるよう働きかけます。(学校教育課、学校等教育機関)
- ・きととき100歳体操や介護予防教室等の様々な集まりの場でがん検診の受診を呼びかけます。(地域包括支援センター、健康課、地区・住民組織)

(2)循環器病(脳血管疾患・心疾患)

脳血管疾患や心疾患などの循環器病の多くは、運動不足や食生活の乱れ、喫煙等の生活習慣や肥満等が原因となり発症します。

循環器病の予防には危険因子となる高血圧症、脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病の予防と早期発見が重要です。自身の健康状態を把握するために健康診断や特定健康診査を受診することや、適切な治療を受け、生活習慣病の重症化を予防する必要があります。

①現状と課題

- 20～64歳の死因別死亡割合は、脳血管疾患11%、心疾患9%と循環器病で全体の2割を占めており、悪性新生物(がん)に次ぐ死因となっています。(P11)
- 国保加入者の疾病別にみた有病者割合を見ると、高血圧症が最も高く、次いで脂質異常症が高い状況となっています。(図1)
- 国保特定健康診査受診者のうちメタボリックシンドローム該当者及び予備群者※10の割合は市が34.4%と県や国と比べ高い割合となっています。(図2-1、図2-2)
- 国保加入者の特定健康診査受診者(令和4年度)における有所見者の割合をみると、LDLコレステロール※11 有所見者(LDLコレステロール120mg/dl以上)割合は48.2%であり、HbA1c※12 有所見者に次いで高い状況です。(図3)
- 健康状態を把握し、生活習慣の見直しに役立てるとともに高血圧症や脂質異常症等の危険因子の早期発見・早期治療のため、年1回は健康診査等を受診するよう啓発し、受診率の向上を図る必要があります。
- 健康的な生活習慣を確立することでメタボリックシンドロームを改善し、循環器病の発症を予防する必要があります。

※10 メタボリックシンドローム該当者とは、内臓脂肪の蓄積に加え、血圧・血糖・血中脂質の3つの項目のうち、2つ以上基準値を超えている者であり、予備群者は1つ基準値を超えている者。

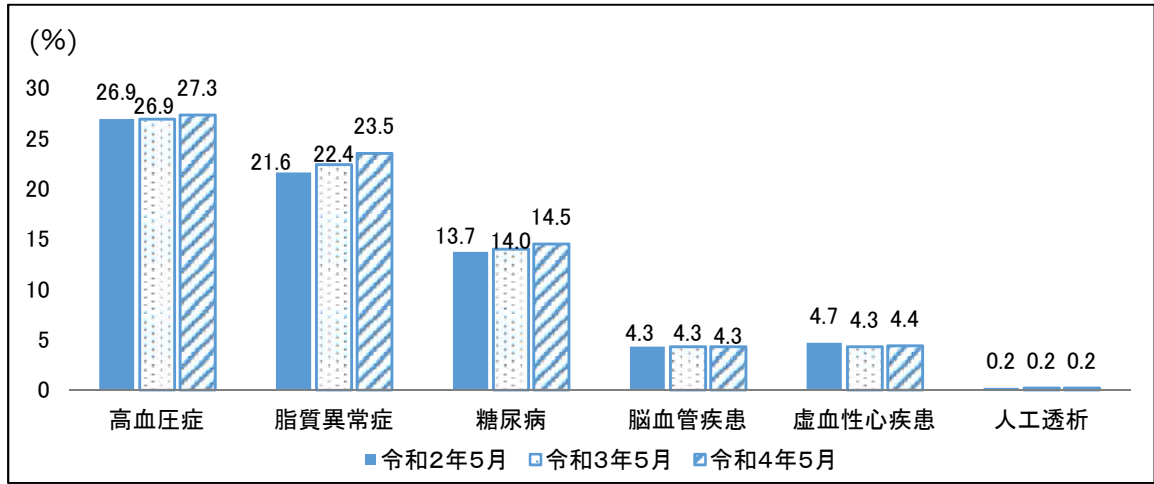
※11 LDLコレステロールとは、肝臓で作られたコレステロールを全身へ運ぶ役割を担っており、増えすぎると動脈硬化を起こして心筋梗塞や脳梗塞を発症させる、悪玉コレステロール。

※12 HbA1cとは、赤血球中のヘモグロビンという色素のうちどのくらいの割合が糖と結合しているかを示す検査値。糖尿病の過去1～2か月のコントロール状態の評価を行う上での重要な指標。

【主要データ】

■国保加入者の疾病別にみた有病者割合

図1

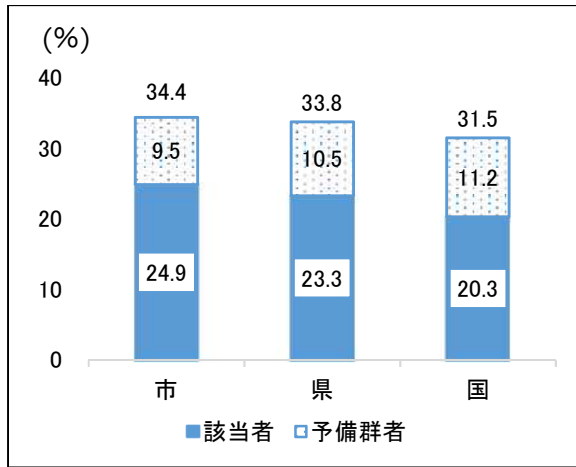


(KDB システム 様式 3-2~3-7)

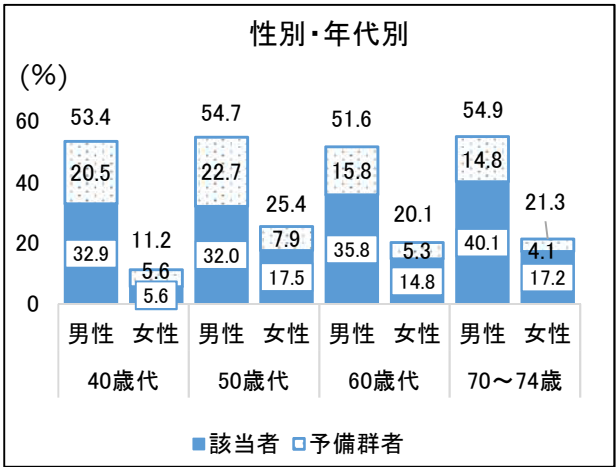
■メタボリックシンドローム該当及び予備群者の割合（令和4年度）

図2-1

図2-2



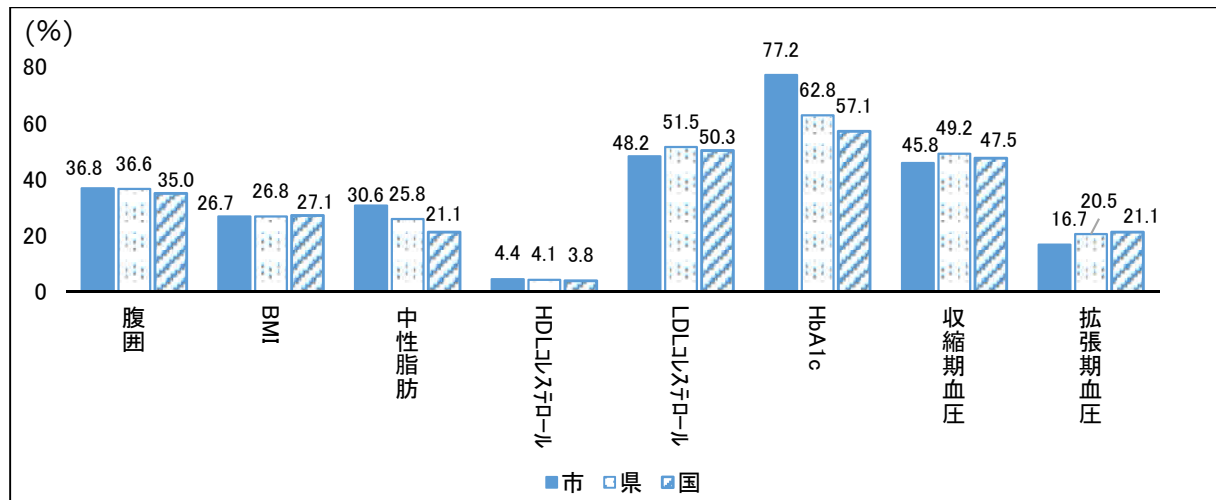
(KDB システム「地域の全体像の把握」)



(KDB システム 様式 5-3)

■特定健康診査受診者における有所見割合（令和4年度）

図3



(KDB システム様式 5-2)

②目指す姿

- ・年に1度は健康診査等を受診して自分自身の健康状態を知り、メタボリックシンドロームの予防・早期発見に努めましょう。
- ・高血圧症・脂質異常症の治療が必要な場合は、早期に治療を開始して、適正な治療を継続しましょう。

③分野別目標と目標値

分野別目標	目標指標	現状値(R4)	目標値(R17)	出典
脳血管疾患の標準化死亡比(SMR)の減少	脳血管疾患の標準化死亡比(SMR)	H25～29 男性:121.4 女性:102.0	100以下	人口動態保健所・市町村別統計
心疾患の標準化死亡比(SMR)の減少	心疾患の標準化死亡比(SMR)	H25～29 男性:91.3 女性:88.3	減少	人口動態保健所・市町村別統計
高血圧の改善	収縮期血圧の平均値	128.8mmHg	5mmHg低下	国保特定健康診査
脂質(LDLコレステロール)有所見者の減少	LDLコレステロール120mg/dl以上の者の割合	R3 氷見市国保:54.3% 協会けんぽ:53.8%	氷見市国保:50% 協会けんぽ:50%	KDBシステム (様式5-2) 協会けんぽ算出
特定健康診査の受診率の向上	氷見市国保特定健康診査受診率	46.9%	60%	法定報告値
特定保健指導の実施率の向上	氷見市国保特定保健指導実施率	43.5%	60%	法定報告値

メタボリックシンドローム該当者及び予備群者の減少	メタボリックシンドローム該当者及び予備群者の割合	R3 ＜氷見市国保＞ 男性：56.6% 女性：22.6% ＜協会けんぽ＞ 男性：47.5% 女性：16.5%	＜氷見市国保＞ 男性：55% 女性：20% ＜協会けんぽ＞ 男性：45% 女性：15%	KDBシステム (様式5-3) 協会けんぽ 算出
--------------------------	--------------------------	--	--	-----------------------------------

④今後の取り組み

＜個人で取り組むこと＞

- ・定期的に体重、腹囲、血圧測定を行い、健康管理に努めます。
- ・日ごろからメタボリックシンドロームについて関心を持ち、適正体重を維持するための健康的な食生活や適度な運動に取り組めます。
- ・年に一度は健康診査等を受診し、健康診査結果を生活習慣の見直しに役立てます。
- ・健康診査結果で高血圧症や脂質異常症が疑われた場合は医療機関を受診し、治療が必要な場合は、治療を継続します。

＜地域で取り組むこと＞

- ・循環器病(脳血管疾患・心疾患)についての正しい知識や予防のための生活習慣に関する知識の普及啓発に努めます。(健康づくりボランティア)
- ・市内各所にメタボリックシンドロームに関するポスター掲示を行い、自然と情報を手に入れることができる環境づくりに努めます。(地域・住民組織、健康づくりボランティア、医療保健福祉関係機関、職域)
- ・健康診査等の必要性について普及啓発し、受診を勧めます。(健康づくりボランティア、医療保健福祉関係機関)
- ・高血圧症、脂質異常症の未治療者に対し受診勧奨案内を送付し医療機関受診を勧めます。(全国健康保険協会)
- ・体育科保健領域や保健体育において生活習慣病に関する学習を実施します。(学校等教育機関)

＜行政で取り組むこと＞

- ・健康教室や健康づくりに関するイベントを開催し、循環器病についての正しい知識や発症予防のための生活習慣に関する知識の普及啓発に努めます。(健康課)
- ・生活習慣病の正しい知識や予防のための健康的な生活習慣について、広報ひみ、健康教室、きときと100歳体操等の機会を通じて普及啓発を行います。(健康課、市民課、秘書広報課、地域包括支援センター)
- ・住民健診の利便性を高め、受診率向上を図ります。(市民課・健康課)
- ・特定保健指導、訪問指導を実施し、重症化予防のための生活習慣改善を行います。(市民課、健康課)
- ・健康診査の利便性を高め、受診率向上を図ります。(市民課、健康課)
- ・特定保健指導・訪問指導を行い、発症予防のための生活習慣改善に関する保健指導を実施します。(市民課、健康課)
- ・高齢者の循環器系疾患重症化予防のため、医療機関と連携しながら受診勧奨や保健指導を実施します。(市民課)

第4章 健康づくりの推進

<協働で取り組むこと>

・地域の行事等の機会を通じて、本市の健康課題等を情報提供し、循環器病について学ぶ機会を創出します。(地域・住民組織、健康づくりボランティア、健康課)

(3)糖尿病

糖尿病は、食生活の欧米化や運動不足等の生活習慣の変化に伴い急速に増加しています。また、高齢化に伴い今後さらに糖尿病患者は増加すると考えられます。糖尿病は自覚症状のないうちに進行し、放置している間に神経障害・網膜症・腎症等の合併症を引き起こし、重症化すると、失明や透析治療が必要になることがあります。

生活習慣改善による発症予防、早期発見・早期治療、重症化予防等、個人の状況に応じた切れ目のない対策が必要です。

①現状と課題

- 国保特定健康診査受診者のうちメタボリックシンドローム該当及び予備群者の割合は、34.4%と県や国と比べ高い割合となっています。(P47)
- 国保特定健康診査の結果における血糖の有所見者の割合(HbA1c5.6%以上)は、77.2%となっており、県や国に比べて高くなっています。(P48)
- 国保加入者の糖尿病有病者数の割合は、令和2年の13.7%から令和4年は14.5%と増加しています。糖尿病有病者のうち高血圧症を合併している者は約7割、脂質異常症を合併している者は約6割となっており、複数の生活習慣病を治療している者の割合が高くなっています。(図1)
- 非肥満高血糖の割合は、令和4年度は19.7%であり、県や国に比べて高くなっています。(図2)
- メタボリックシンドローム該当者及び予備群者に対し、生活習慣の改善に向けた保健指導等を実施し、糖尿病の発症予防・重症化予防に向けて取り組んでいく必要があります。
- 糖尿病の疑いがありながら未受診である者に対し、受診勧奨・保健指導を実施し、早期の受診・治療につなげるとともに、重症化予防のため継続した受診を支援していく必要があります。

【主要データ】

■糖尿病の有病者数の推移

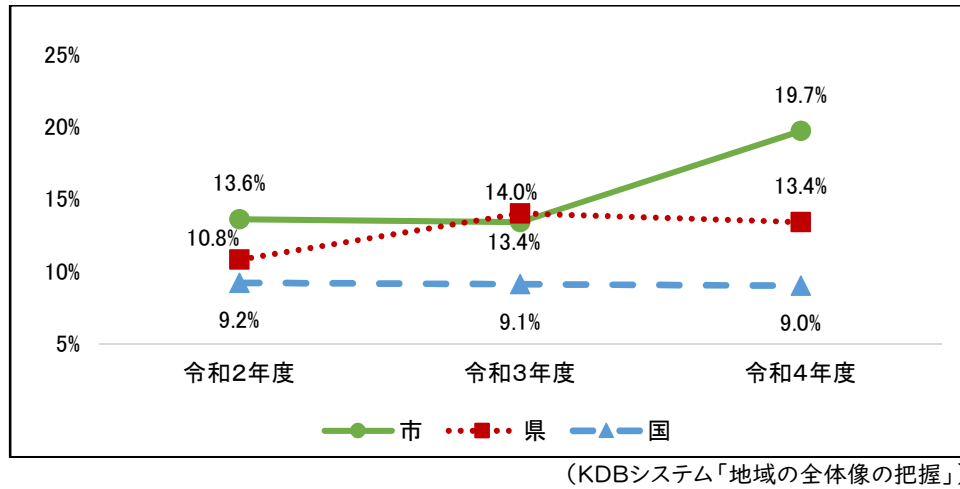
図1

	被保険者数	糖尿病		再掲						
				インスリン療法	高血圧症	脂質異常症	虚血性心疾患	脳血管疾患	人工透析	糖尿病性腎症
				C	D	E	F	G	H	I
	人数	人数B	B/A(%)	C/B(%)	D/B(%)	E/B(%)	F/B(%)	G/B(%)	H/B(%)	I/B(%)
令和2年5月	9,737	1,336	13.7	8.1	71.1	62.2	16.9	14.9	1.0	6.5
令和3年5月	9,601	1,345	14.0	8.4	70.5	64.8	14.9	14.0	1.1	6.3
令和4年5月	9,233	1,337	14.5	8.2	71.1	67.6	15.9	13.0	0.8	6.7

(KDBシステム 様式3-2「糖尿病のレセプト分析」)

■非肥満高血糖の割合

図2



②目指す姿

- ・年に1度は健康診査等を受診して自分自身の健康状態を知り、メタボリックシンドロームの予防や糖尿病の早期発見に努めましょう。
- ・糖尿病の治療が必要な場合は、早期に治療を開始して適正な治療を継続しましょう。

③分野別目標と目標値

分野別目標	目標指標	現状値(R4)	目標値(R17)	出典
HbA1c有所見者(HbA1c5.6%以上)の減少	特定健康診査受診者におけるHbA1c 5.6%以上の者の割合	R3 氷見市国保:75.9% 協会けんぽ:34.3%	氷見市国保:70% 協会けんぽ:30%	KDBシステム (様式5-2) 協会けんぽ 算出
糖尿病未治療者の減少	HbA1c6.5%以上の者のうち、糖尿病のレセプトがない者の割合	R3 14.8%	11%	第3期データヘルス計画共通指標
糖尿病性腎症による新規透析患者数の減少	糖尿病性腎症による身体障害者手帳新規申請者数	4人	4人以下	福祉介護課算出
特定健康診査の受診率の向上(再掲)	氷見市国保 特定健康診査受診率	46.9%	60%	法定報告値
特定保健指導の実施率の向上(再掲)	氷見市国保 特定保健指導実施率	43.5%	60%	法定報告値

第4章 健康づくりの推進

メタボリックシンドローム該当者及び予備群者の減少（再掲）	特定健康診査受診者におけるメタボリックシンドローム該当者及び予備群者の割合	R3 ＜氷見市国保＞ 男性：56.6% 女性：22.6% ＜協会けんぽ＞ 男性：47.5% 女性：16.5%	＜氷見市国保＞ 男性：55% 女性：20% ＜協会けんぽ＞ 男性：45% 女性：15%	KDBシステム（様式5-3） 協会けんぽ算出
------------------------------	---------------------------------------	--	--	---------------------------

④今後の取り組み

＜個人で取り組むこと＞

- ・定期的に体重、腹囲、血圧測定を行い、健康管理に努めます。
- ・メタボリックシンドロームについて、日頃から関心を持ち、適正体重を維持するための健康的な食生活や適度な運動に取り組めます。
- ・年に一度は健康診査を受診し、健康診査結果を生活習慣の見直しに役立てます。
- ・健康診査結果で糖尿病が疑われた場合は受診し、治療が必要な場合は治療を継続します。

＜地域で取り組むこと＞

- ・糖尿病についての正しい知識や発症予防のための生活習慣に関する知識の普及啓発に努めます。（健康づくりボランティア）
- ・市内各所にメタボリックシンドロームに関するポスター掲示を行い、自然と情報を手に入れることができる環境づくりに努めます。（地域・住民組織、健康づくりボランティア、医療保健福祉関係機関、職域）
- ・健康診査の必要性について普及啓発し、受診を勧めます。（健康づくりボランティア、医療保健福祉関係機関）
- ・糖尿病の未治療者に対し、受診勧奨案内を送付し医療機関受診を勧めます。（全国健康保険協会）
- ・糖尿病性腎症重症化予防プログラムを実施し、未治療者・治療中断者の受診勧奨、保健指導を実施します。（全国健康保険協会）
- ・小学6年生に対し、保健領域にて生活習慣病に関する学習を実施します。（学校等教育機関）

＜行政で取り組むこと＞

- ・生活習慣病の正しい知識や予防のための健康的な生活習慣について広報ひみ、健康教室、きときと100歳体操等の機会を通じて普及啓発を行います。（市民課、地域包括支援センター、健康課、秘書広報課）
- ・糖尿病に関する正しい知識や予防のための生活習慣について普及啓発し、発症予防・重症化予防に努めます。（健康課）
- ・健康診査の利便性を高め、受診率向上を図ります。（市民課、健康課）
- ・特定保健指導・訪問指導を行い、発症予防のための生活習慣改善に関する保健指導を実施します。（市民課、健康課）
- ・糖尿病性腎症重症化予防のため、医療機関と連携しながら受診勧奨や保健指導を実施します。（市民課、健康課）

<協働で取り組むこと>

- ・地域の行事等の機会を通じて、本市の健康課題について情報提供し、糖尿病について学ぶ機会を創出します。(地区・住民組織、健康づくりボランティア、健康課)
- ・市や関係機関が連携し、糖尿病予防のための知識普及に努めます。(医療機関、高岡厚生センター、市民課、健康課)
- ・氷見糖尿病対策推進連絡会を通じて、関係機関の連携強化や糖尿病対策の充実を図り糖尿病患者等のQOLの向上や重症化予防に努めます。また、啓発媒体を作成し、市民への普及啓発および関係機関で実施する保健指導の資質向上を図ります。(高岡厚生センター氷見支所、医療機関、市民課、健康課)

(4) 慢性閉塞性肺疾患(COPD)

慢性閉塞性肺疾患(以下:COPD)は、肺の炎症性疾患で、咳、痰、息切れを主な症状として、緩やかに呼吸障害が進行します。COPDは喫煙が最大の発症原因であるため、禁煙対策により発症を予防するとともに、早期発見と早期治療により重症化を防ぐ必要があります。

①現状と課題

- COPDの死亡率は、18.8と市は県、国よりも高い状況です。(図1)
- COPDの認知度を調査したところ「知らない」が61.7%と認知度が低い状況です。(図2)
- 20歳以上の喫煙率は、男性27.8%、女性5.8%と県より高い状況です。(P33)
- COPDが、市民に十分に認知されていないことから、その原因や予防方法について普及啓発を行い認知度を高める必要があります。
- 喫煙が最大の発症原因であることから、禁煙や受動喫煙対策等の一次予防や早期発見に取り組む必要があります。

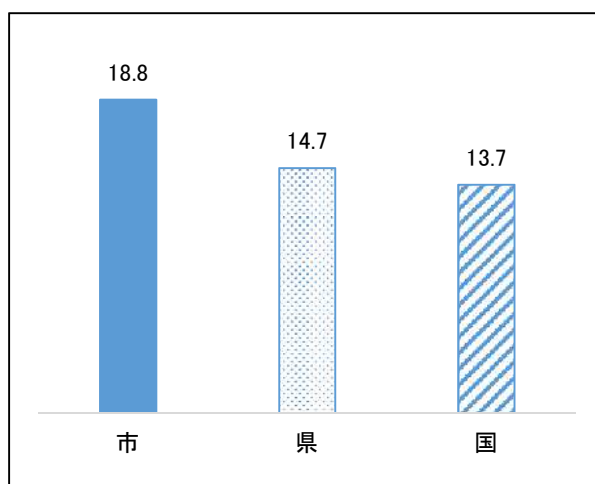
【主要データ】

■COPDの死亡率(人口10万対)

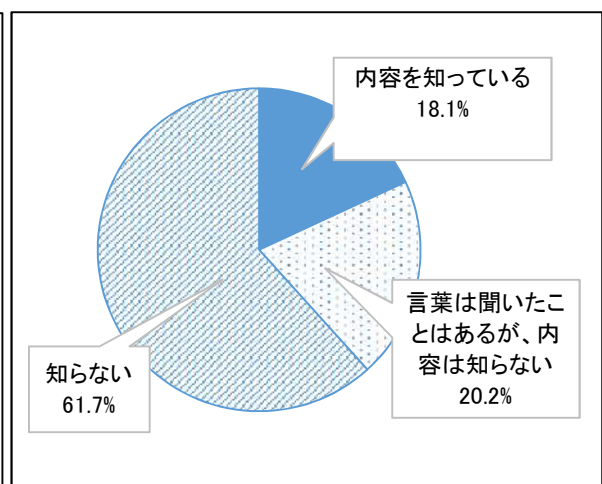
図1

■COPDの認知度

図2



(厚生労働省「人口動態統計」、富山県「人口動態統計」)



(市民アンケート)

第4章 健康づくりの推進

②目指す姿

- ・COPDについて正しい知識を持ち、予防や早期発見、早期治療に努めましょう。

③分野別目標と目標値

分野別目標	目標指標	現状値(R4)	目標値(R17)	出典
COPDを認知している者の増加	COPDについて認知している者(「内容を知っている」、「言葉は聞いたことがあるが、内容は知らない」と回答)の割合	38.3%	80%	市民アンケート
COPDの死亡率の減少	COPD死亡率(人口10万人当たり)	R3 18.8	10.0	人口動態統計
喫煙率の減少(再掲)	20歳以上の喫煙率	男性:27.8% 女性:5.8%	男性:21% 女性:2%	市民アンケート

④今後の取り組み

<個人で取り組むこと>

- ・肺がん検診を年に1回受診します。
- ・COPDについて正しい知識を持ち、予防や早期発見・早期治療に努めます。
- ・家庭や職場等において受動喫煙の防止対策を行います。
- ・喫煙が健康に及ぼす影響について理解し、禁煙、分煙を心掛け、受動喫煙を防止します。

<地域で取り組むこと>

- ・COPDについて正しい知識の普及に努めます。(健康づくりボランティア・学校教育機関)
- ・喫煙が健康に及ぼす影響について情報提供し、公共施設や職場での禁煙や分煙を勧め、禁煙の場を増やします。(職域・公共施設等)
- ・被保険者のうちCOPDのハイリスク者に受診勧奨と禁煙に関する啓蒙を実施します。(全国健康保険協会)

<行政で取り組むこと>

- ・様々な団体の集まりで喫煙による健康被害や受動喫煙の防止を呼びかけます。(高岡厚生センター)
- ・喫煙が健康に及ぼす影響について普及啓発します。(健康課)
- ・20歳未満の喫煙について、正しい知識の普及に努め、学齢期から喫煙の健康被害について理解できるよう促します。(学校教育課、高岡厚生センター氷見支所)
- ・相談窓口や高齢者訪問にて、喫煙による身体への影響を伝え、禁煙ができるよう支援します。(福祉介護課)
- ・本市がCOPDの死亡率が高い実態や、喫煙とCOPDの死亡率の関係を広報ひみ等で知らせます。(健康課、秘書広報課)
- ・年に1回の肺がん検診を勧めます。(健康課)

- ・禁煙を希望する人への禁煙外来や禁煙クリニック等の活用や効果の高い禁煙方法に関する情報提供を行います。(健康課)

<協働で取り組むこと>

- ・地域で様々な機会を通じて、喫煙が及ぼす健康への影響について伝え、禁煙の推進と受動喫煙の防止対策を推進します。(健康づくりボランティア、地域包括支援センター)
- ・COPDについての正しい知識と、健康に及ぼす影響や予防方法について広報ひみや検診の機会等を通し普及啓発を行います。(全国健康保険協会、健康課、秘書広報課)

健康コラム 「肺の生活習慣病 COPD (慢性閉塞性肺疾患) はご存じですか」

歩いたり、階段を昇るだけで、息切れしたり、咳や痰が出る頻度が最近増えた、それは COPD (慢性閉塞性肺疾患) の初期症状かもしれません。



COPD は、肺の炎症により、肺の細胞が酸素を取り込めなかったり、気管支が狭くなったりする状態が長期間続くことで、呼吸がしにくくなる肺の病気です。主にたばこの煙のような有害物質を長時間吸い込むことで起こり、COPD 患者の 90%以上は喫煙者と言われています。

初期症状があっても風邪や加齢のせいと思い気付かれにくく、思わぬうちに進行することもあります。進行すると自力で呼吸することが難しくなり、酸素ボンベを持ち歩く生活になることもあります。

COPD を予防するために、最も重要な行動は「禁煙」です。何歳から禁煙を始めても肺機能の低下を防ぐ効果があります。喫煙は COPD だけでなく、がんなどの様々な病気の原因となります。元気な肺を保つために、禁煙をしましょう。

【COPD 予防のために】

- ① 喫煙者は禁煙をし、非喫煙者は受動喫煙を避けましょう。
- ② 身体を動かす習慣作りをしましょう。
- ③ 健診・人間ドックを受診しましょう。



3 社会環境の質の向上

(1) 社会とのつながり・こころの健康の維持及び向上

社会的なつながりを持つことは、精神的健康、身体的健康、健康習慣、死亡リスクなどの健康上の結果に良い影響を与えていると言われています。また、地域とのつながりが豊かな人ほど、様々な人との交流や社会活動に参加する等のきっかけとなることから、健康状態がよいと言われています。健康でこころ豊かに生きるためには、就労、ボランティア、通いの場といった社会参加を通して社会とのつながりを持ちながら生活することが重要です。

こころの健康の維持及び向上のためには、十分な休養や睡眠に加えて自分にあったストレス解消方法を実践し、ストレスと上手につきあうことが重要です。

また、市民一人ひとりがこころの健康やうつ病などの精神疾患への正しい知識と理解を持つことや悩み事があるときは一人で抱え込まずに相談することが重要です。

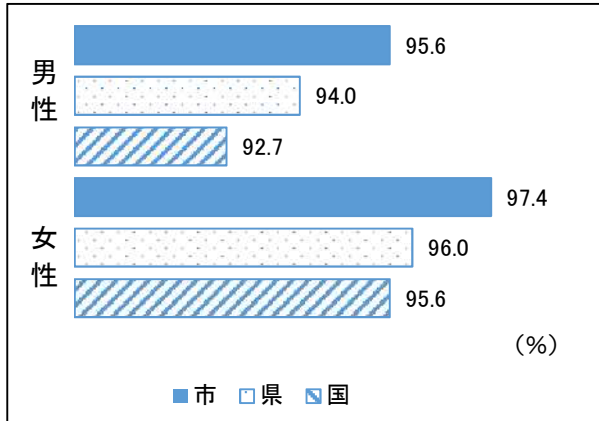
①現状と課題

- 就労や地域活動など社会活動に参加している前期高齢者（65～74歳）の割合は84.8%です。
 - ふだんから家族や友人と付き合いがある後期高齢者（75歳以上）の割合は、国、県を上回っています。（図1）
 - 不満や悩みの相談相手を持つ者の割合が減少しており（図3）、50歳代、60歳代の男性の約3割が「相談相手がいない」と回答しています。（図4）
 - ゆったりとした気分で子どもと過ごせる時間がある母親の割合は、増加傾向です。（図5）
 - こころの相談窓口を知る者の割合が高齢者で低下しています。（図6）
 - こころの健康状態について「健康でない」と感じている者の割合は、男女とも50歳代、70歳代で増加しています。（図7-1、図7-2）
- 就労、ボランティア、通いの場等の社会参加を促す環境を整備する必要があります。
- 普段から地域で声をかけ合うなど、閉じこもりや孤立を防ぐための地域づくりを行う必要があります。
- 妊娠期から切れ目のない支援を行い、安心して地域で子育てしやすい環境をつくることが重要です。
- こころの相談窓口の周知をはかるとともに、悩み事を相談することの大切さや周囲の悩んでいる人に気づいて声をかけることの大切さについて啓発していく必要があります。
- こころの不調に気づいたときに早期に相談や受診ができるよう、こころの健康やうつ病等の精神疾患に関する正しい知識の普及啓発を行う必要があります。

【主要データ】

■ふだんから家族や友人と付き合いがある
後期高齢者の割合（令和 4 年度）

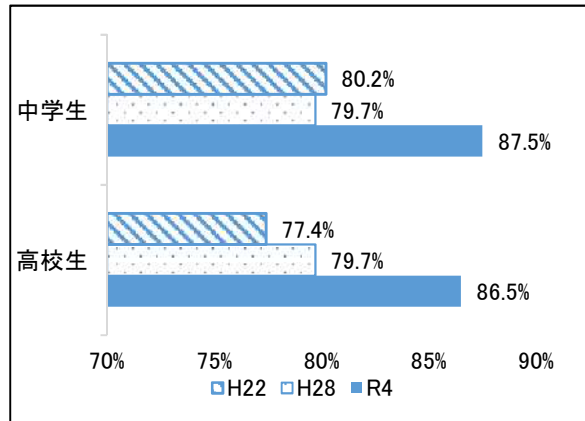
図 1



（後期高齢者の健康診査）

■困った時に相談できる人がいる子どもの割合

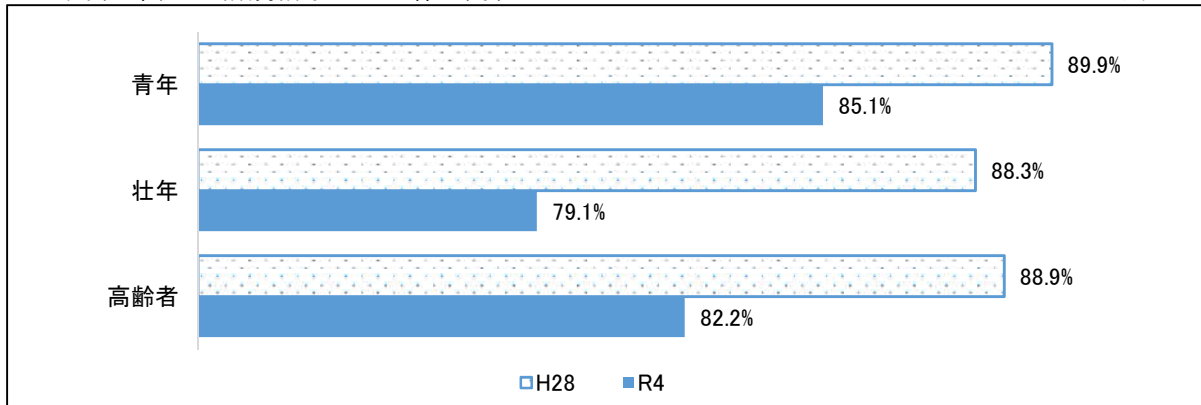
図 2



（市民アンケート）

■不安や悩みの相談相手がいる者の割合

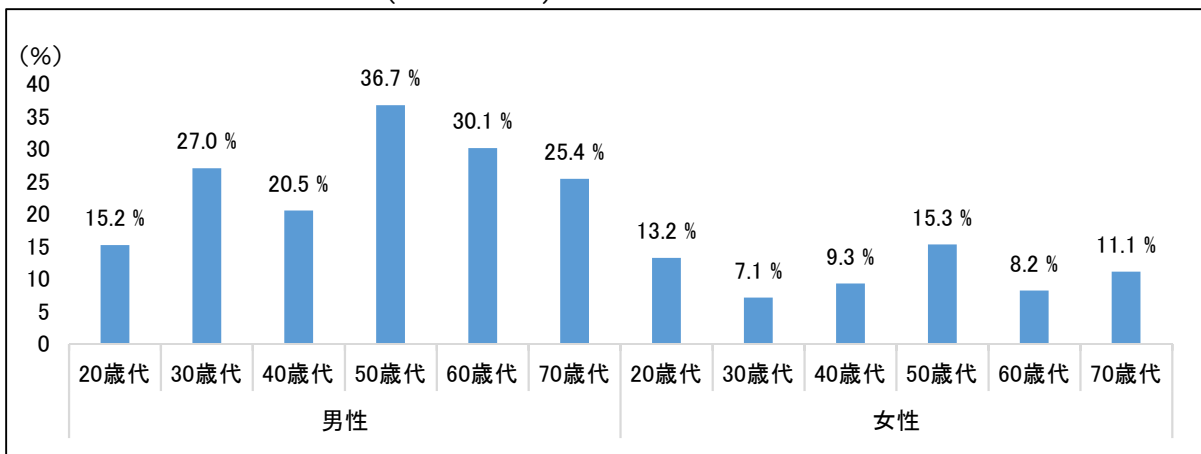
図 3



（市民アンケート）

■相談相手がない者の割合（令和 4 年度）

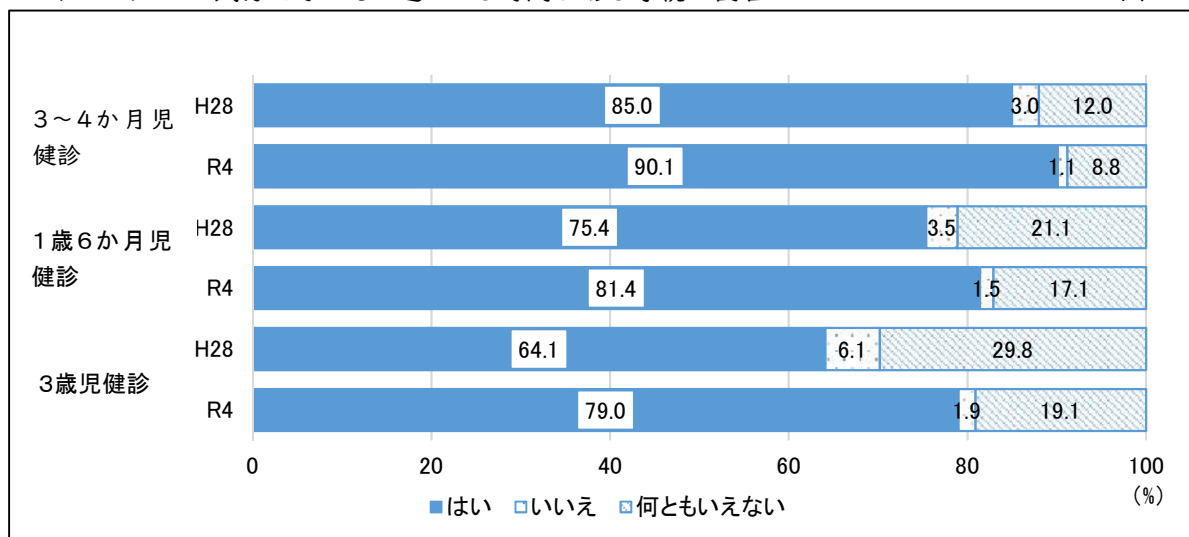
図 4



（市民アンケート）

■ ゆったりとした気分で子どもと過ごせる時間がある母親の割合

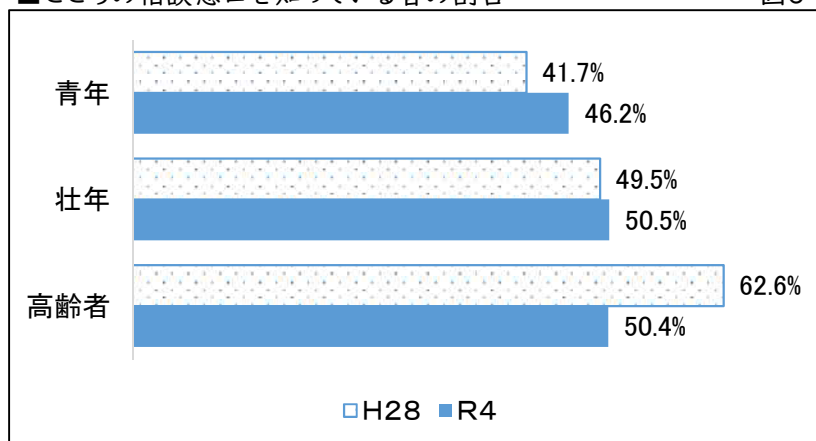
図5



(健やか親子21)

■ こころの相談窓口を知っている者の割合

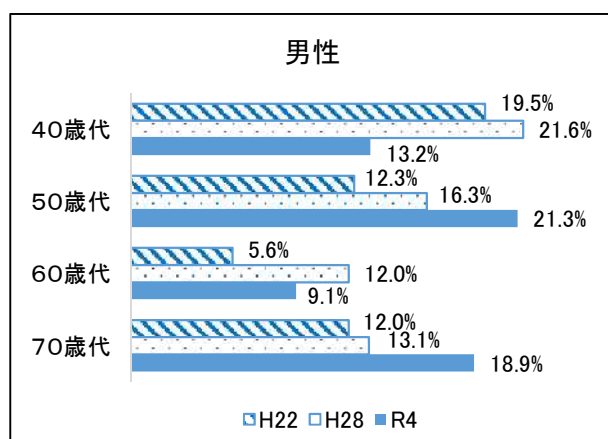
図6



(市民アンケート)

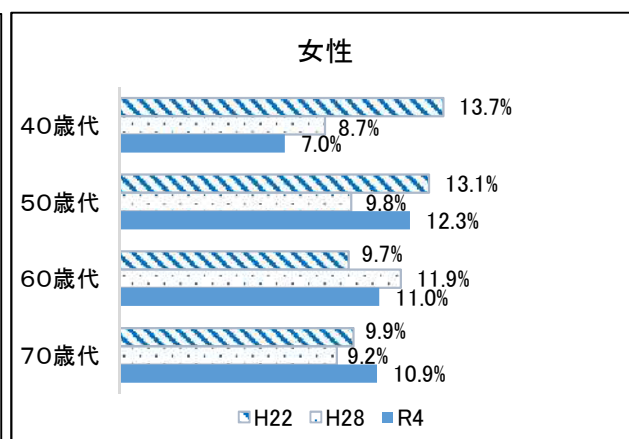
■ こころが健康でないと感じている者の割合

図7-1



(市民アンケート)

図7-2



(市民アンケート)

②目指す姿

- ・社会とのつながりを持ち、こころ豊かに過ごしましょう。
- ・困った時や悩み事がある時は一人で抱え込まず相談しましょう。

③分野別目標と目標値

分野別目標	目標指標	現状値(R4)	目標値(R17)	出典
社会活動に参加している高齢者の増加	いずれかの社会活動(就労・地域行事・その他)に参加している前期高齢者の割合	84.8%	90%	市民アンケート
ふだんから家族や友人と付き合いがある高齢者の増加	ふだんから家族や友人と付き合いがある後期高齢者の割合	男性:95.6% 女性:97.4%	男性:96% 女性:98%	後期高齢者の健康診査
困った時や相談事がある時に相談相手がいる者の増加	困った時に相談相手がいる者の割合	中学生:87.5% 高校生:86.5% 青年:85.1% 壮年:79.1% 高齢者:82.2%	中学生:94.0% 高校生:94.0% 青年:93.0% 壮年:90.0% 高齢者:92.0%	市民アンケート
育児について相談相手がいる保護者の増加	育児について相談相手がいる保護者の割合	3~4か月児:91.7% 1歳6か月児:99.5% 3歳児:100%	3~4か月児:100% 1歳6か月児:100% 3歳児:100%	健やか親子21
ゆったりとした気分で子どもと過ごせる時間がある母親の増加	ゆったりとした気分で子どもと過ごせる時間がある母親の割合	3~4か月児:90.1% 1歳6か月児:81.4% 3歳児:79.0%	3~4か月児:92.0% 1歳6か月児:85.0% 3歳児:75.0%	健やか親子21
育てにくさを感じたときに対処できる親の増加	育てにくさを感じたときに対処できる親の割合	3~4か月児:78.9% 1歳6か月児:84.6% 3歳児:94.5%	3~4か月児:95.0% 1歳6か月児:95.0% 3歳児:95.0%	健やか親子21
こころの相談窓口を知っている者の増加	こころの相談窓口を知っている者の割合	青年:46.2% 壮年:50.5% 高齢者:50.4%	青年:70.0% 壮年:75.0% 高齢者:75.0%	市民アンケート
「こころが健康でない」と感じている者の減少	「こころが健康でない」と回答した者の割合	50歳代男性:21.3% 50歳代女性:12.3%	50歳代男性:15% 50歳代女性:9%	市民アンケート

④今後の取り組み

<個人で取り組むこと>

- ・困っている人や悩んでいる人に気が付いたら声をかけます。
- ・家族や友人と過ごす時間を大切にします。
- ・ワーク・ライフ・バランスを心がけます。
- ・自分に合った生きがいや趣味等を持ち、ストレス解消を図ります。
- ・こころの健康に関する正しい知識を身につけます。
- ・悩み事は一人で抱え込まず周りの人や専門機関に相談します。

<地域で取り組むこと>

- ・こころの健康に関する正しい知識を普及し家庭や地域、職場の理解を深めます。(地域・住民組織、健康づくりボランティア、職域、全国健康保険協会、社会福祉協議会)
- ・気軽に声をかけ、助けあえる地域をつくります。(地域・住民組織、社会福祉協議会)
- ・身近な相談窓口の周知を行います。(地域・住民組織、社会福祉協議会)
- ・地域の中での居場所づくりを行います。(地域・住民組織、社会福祉協議会)

<行政で取り組むこと>

- ・こころの相談窓口についての周知に努めます。(健康課)
- ・保護者のストレス解消のためのイベントを企画します。(子育て支援施設)
- ・こころの健康づくりについて、正しい知識の普及啓発に努めます。(健康課、高岡厚生センター氷見支所)
- ・こころの健康づくりの大切さについて普及啓発に努めます。(健康課、高岡厚生センター氷見支所)
- ・電話や来所等でこころの相談に対応します。(健康課、高岡厚生センター氷見支所)

<協働で取り組むこと>

- ・関係機関で情報交換を密にし、協働で見守ります。(健康課、子育て支援課、福祉介護課、高岡厚生センター氷見支所、民生委員児童委員)
- ・気軽に相談できる体制をつくります。(健康課、子育て支援課、福祉介護課、社会福祉協議会)
- ・高齢者が活躍するボランティア・市民団体の育成と支援を行います。(健康課、社会福祉協議会)

(2) 自然に健康になれる環境づくり、健康増進のための基盤の整備

健康寿命の延伸には、自ら健康づくりに積極的に取り組む人だけでなく、健康に関心のない人を含む幅広い人へのアプローチが重要です。そのために、本人が無理なく自然に健康行動をとることができるような環境整備を行うことが求められます。

市民の健康づくりを推進するためには、健康づくりボランティア^{※13}等の活動をはじめ、家庭や地域、学校や職場・企業など様々な関係機関等と連携し、多様な主体による健康づくりへの取り組みを推進することが求められます。また、日頃から市民が健康に関する正しい情報を入手・活用出来るよう、周知啓発に取り組む必要があります。

①現状と課題

- 朝日山公園や比美乃江公園、基幹スポーツ施設^{※14}等、ウォーキングや運動に適した環境の整備が進んでいます。
- 市と健康づくりボランティアが協力し、地域で健康教室等の健康増進のための取り組みを行っていますが、地域での健康教室の開催回数及び健康づくりボランティアの登録者数は減少傾向です。(図1、2)
- SDGsの達成に向けて、自発的、自主的に取り組む方々や企業、団体等を市が応援していくひみSDGs推進パートナー^{※15}制度が令和5年に創設されています。
- 県公式スマートフォンアプリ「元氣とやまかがやきウォーク」等の健康管理アプリを活用し、健康づくりについて普及啓発を行っています。
- 健康管理アプリを活用している者の割合は、青年で21.8%、壮年で15.6%、高齢者で9.9%です。(図3)
- 広報ひみやホームページ、ケーブルテレビ、市公式LINE等で健康づくりに関する情報提供を行っています。
- 氷見市健康まちづくり実行委員会を開催し、関係課や地域、関係機関等と連携し、未病対策推進ポスターやチラシ、健康ウォーキングマップ等を作成して未病対策を推進しています。
- 市民が本市の豊かな自然環境の中で、地域で気軽に運動やウォーキングなどに取り組むことができる環境整備が必要です。
- 市民が自然に健康的で持続可能な食生活を送ることができるよう、栄養面に配慮した食品選択や適切な情報を入手できる食環境整備が必要です。
- 健康づくりボランティアは生涯を通した健康づくり活動の地域リーダーとしての役割を担っていますが、地区間での活動の格差や担い手不足などの課題への対策が求められています。
- 市民の健康づくりを支援するため、日頃から市民が健康に関する正しい情報を入手・活用できるよう、市全体で周知啓発する必要があります。

※13 健康づくりボランティアとは、地域の健康づくりのリーダーとして健康に関する研修を受け、市内の各地域で積極的に健康づくりを推進しているボランティア。氷見市においては、食生活改善推進員、ヘルスボランティア、がん対策推進員、母子保健推進員で構成。

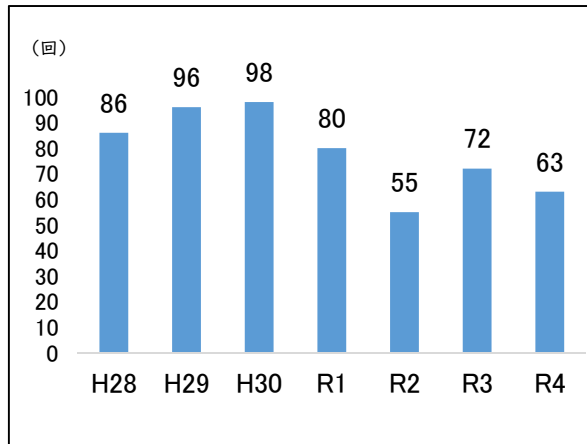
※14 基幹スポーツ施設とは、氷見市全体の生涯スポーツから競技スポーツまでのスポーツ環境を広域的に幅広く支える施設。(ふれあいスポーツセンター、市民プール・トレーニングセンター、B&G海洋センター及び氷見運動公園)

※15 ひみSDGs推進パートナーとは、自ら目指すSDGsの達成に向けて、自発的、自主的に取り組む方々や企業、団体等。

第4章 健康づくりの推進

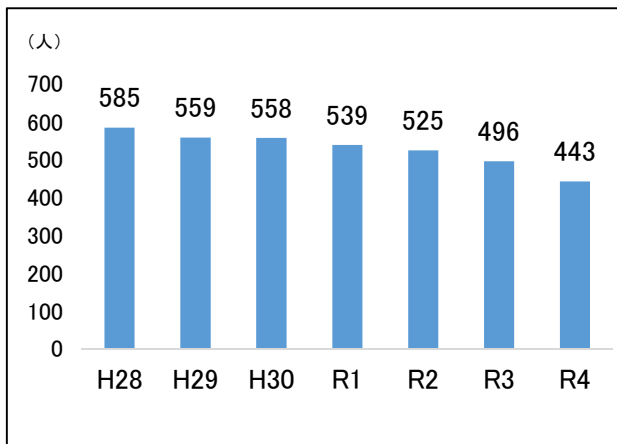
【主要データ】

■地域での健康教室の開催回数 図1



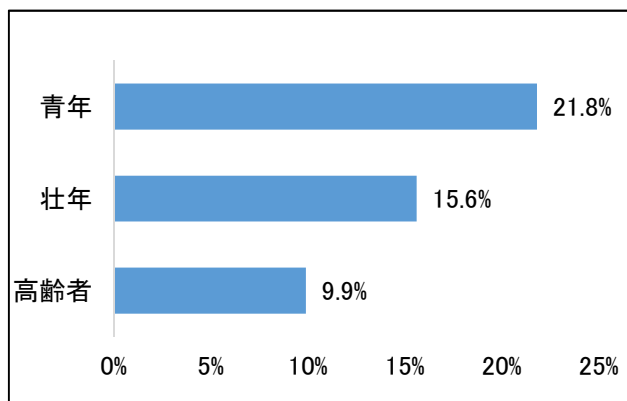
(保健事業のあらまし)

■健康づくりボランティアの登録者数(実人数) 図2



(保健事業のあらまし)

■健康管理アプリを活用している者の割合 図3



(市民アンケート)

②目指す姿

・公園やスポーツ施設、健康教室、健康管理アプリ等を活用し、楽しみながら健康づくりに取り組みましょう。

③分野別目標と目標値

分野別目標	目標指標	現状値(R4)	目標値(R17)	出典
基幹スポーツ施設の利用者数の増加	基幹スポーツ施設の利用者数	273,529人	360,000人	第9次氷見市総合計画
地域での健康教室の実施状況	地域での健康教室の開催回数	63回	校区で1回以上の開催	保健事業のあらまし
健康づくりボランティアの養成者数	健康づくりボランティアの養成者数(養成講座修了者実人数)	37人	37人	保健事業のあらまし

健康づくりボランティアの登録者数	健康づくりボランティアの登録者数	443人	443人	保健事業の あらまし
ひみSDGs推進パートナー登録数の増加	ひみSDGs推進パートナー登録数 (目標3 すべての人に健康と福祉を)	26団体(R5)	50団体	地方創生推進課算出
健康管理アプリを活用している者の増加	健康管理アプリを活用している者の割合	青 年:21.8% 壮 年:15.6% 高齢者: 9.9%	青 年:35% 壮 年:25% 高齢者:15%	市民アンケート
SNSの登録者数の増加	SNSの登録者数 (氷見市公式LINE、Instagram、Facebook、YouTube登録者数)	14,313人	25,000人	第9次氷見市総合計画

④主な取り組み

<個人で取り組むこと>

- ・公園やスポーツ施設、健康教室、健康管理アプリ等を活用し、楽しみながら健康づくりを行います。

<地域で取り組むこと>

- ・各地区の行事、イベント等を活用し、健康づくりの普及啓発を行います。(地域・住民組織、健康づくりボランティア、職域)
- ・地域で健康教室やウォーキングなどの健康増進のための取り組みを行います。(健康づくりボランティア)

<行政で取り組むこと>

- ・公園やスポーツ施設、健康教室、健康管理アプリ等について情報提供を行い、健康づくりのための活用方法について周知啓発します。(健康課、都市計画課、スポーツ振興課)
- ・市民の健康的な食事への意識向上に向け、栄養・食生活に関する市の課題を発信します。(健康課)
- ・広報ひみやホームページ、ケーブルテレビ、市公式LINE等、多様な媒体を活用した健康情報の提供や普及啓発を推進します。(健康課、秘書広報課)
- ・健康教室や健康イベント、健康相談会等を実施し、生活習慣病予防や健康づくりに関する正しい知識を普及します。(健康課)
- ・健康づくりボランティアへの積極的な支援を行うとともに、家庭や地域、学校や職場・企業など様々な機関や団体等と連携し、市全体で健康づくり・未病対策を進める環境づくりに努めます。(健康課)

<協働で取り組むこと>

- ・健康寿命の延伸を目指し、市民の誰もが健康増進に取り組むことができるよう、氷見市健康まちづくり実行委員会を開催し、地域や関係団体と連携を図り、健康行動の正しい知識を普及啓発する等、市全体で健康づくり・未病対策を推進します。
- (健康課、秘書広報課、地域振興課、商工振興課、総務課、都市計画課、スポーツ振興課、学校教育課、環境防犯課、市民課、子育て支援課、福祉介護課、高岡厚生センター氷見支所、保健・医療関係機関、

全国健康保険協会、職域、体育協会、婦人会、社会福祉協議会、環境保健衛生協会、保育園及び認定こども園・学校等教育機関、子育て支援施設、民生委員児童委員、健康づくりボランティア、健康運動実践指導者、食育トレーナー)

健康づくりボランティア

「健康づくりボランティア」は氷見市から委嘱されているボランティアで、4つの団体から構成されています。各団体がそれぞれの得意分野を活かし、協力しながら、地域に健康づくりの意識を高める活動を行っています。



食生活改善推進員(279人)

「私達の健康は私達の手で」をスローガンに、乳幼児から高齢者まで、幅広い世代に健康的な食生活の大切さを伝える活動をしています。



様々なテーマで研修会を行い、健康づくりのための食生活について学んでいます。

地域で調理実習・試食の教室を通して減塩・野菜摂取の食事のポイントを伝えています！

母子保健推進員(40人)

乳幼児のいる家庭への声かけ訪問や健康教室等に協力し、身近な子育てサポーターとして活動しています。



地区サークルや子育て支援拠点等、地域の育児情報の紹介や健診、相談会等の案内をしています。

パパママ体験教室や幼児食らくらくメニュー講座などで楽しく育児について勉強しています！

ヘルスボランティア(238人)

ウォーキング教室や高齢者レクリエーション教室を各地区で開催し、体を動かす大切さを伝える活動をしています。

見晴らしの丘周辺でウォークラリーの研修会を行いました！



仲間と話をしながらのウォーキングは心も身体もリフレッシュできますよ！

がん対策推進員(276人)

がん予防を推進する活動をしています。がん検診の受診を勧め、がんの早期発見・早期治療の大切さを伝えています。

各地区での活動について、情報交換をしながら、がん検診の受診を呼びかけています。



各地区に「がん予防」ののぼり旗を立てがん検診の受診を呼び掛けています！



()は令和5年4月1日現在の人数です。

4 ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

現在の健康状態は、それまでの生活習慣や社会環境等など様々な要因の影響を受けて形成されています。社会の多様化や、人生100年時代の到来を踏まえ、個々人の特性をより重視した健康づくりが重要です。

健康な状態の保持には、毎日の生活の中での健康行動はもとより、幼少期から高齢期までの一生涯にわたり、年齢、性別、活動状況に応じたライフステージごとの観点での健康づくりが必要です。

特に、

- ・幼少期からの生活習慣や健康状態は、成長してからの健康状態に大きく影響すること。
- ・高齢期まで健康を保持するためには、若年期や働き盛り世代の時期からの継続的な取り組みが重要であること。
- ・女性の年齢により女性ホルモンが劇的に変化する特性を踏まえた健康課題の解決を図ることが重要であること。

以上のことから、「子ども」、「高齢者」、「女性」に着目した健康づくりの取り組みが重要です。

(1) 子ども

幼少期からの生活習慣や健康状態は、成長してからの健康状態に大きく影響を与えることから、将来の生活習慣の基礎となる子どもの健やかな発育とより良い生活習慣を形成することが重要となります。

①現状と課題

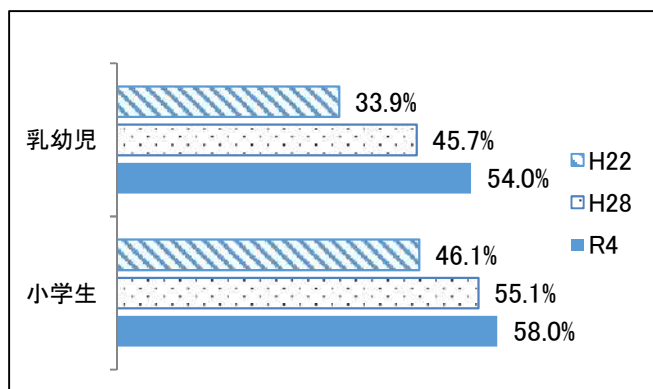
- 肥満傾向の子どもの割合は、小学生で10.4%、中学生で12.8%であり、県と比べると高い状況にあります。(P22)
- 週3回以上、身体を動かす遊びをする乳幼児、小学生が減少しています。小学生については、平成22年より増加していますが、平成28年より減少しています。(P26)
- 体育の授業以外に週1回以上身体を動かす中学生、高校生において増加傾向にありますが、平成28年より低下しています。(P27)
- 3歳児健康診査におけるむし歯有病率は13.3%と年々減少傾向にありますが、県より高く推移しています。(P38)
- 歯肉に異常を有する子どもの割合は、令和4年では、小学生11.3%、中学生25.0%と年々増加傾向で、いずれも県より高く推移しています。(P38)
- テレビを見る時やゲームをする時は時間を決めている子どもは 乳幼児は54%、小学生は58%と増加しています。(図1)
- テレビやゲーム機、スマートフォンやタブレットを使って遊ぶ子どもの割合はすべての年代において増加しています。(図2-1、図2-2)
- 視力1.0未満の小学生・中学生の割合は、年々増加傾向にありますが、いずれも県より低く推移しています。(図3-1、図3-2)

第4章 健康づくりの推進

- テレビを見る時やゲームをする時に時間を決めている子どもの割合は増加しましたが、使用頻度は全ての年代で「ほぼ毎日」の割合が高く、使用頻度が多いことから、ゲーム依存など日常生活に支障が出る可能性があります。
- テレビやゲームを毎日使用することは、視力低下や言語やこころの発達に影響する恐れがあります。テレビやゲーム、スマートフォンなどの電子機器の利用やネットリテラシーについて教育する必要があります。
- 幼少期からの健康的な生活習慣の習得について家庭、地域、行政等が連携し社会全体で取り組みを勧める必要があります。
- 安心して子どもを生み育てることのできる環境の整備等、母と子の健康づくりを支援する必要があります。
- 学校と家庭、地域等が一体となって、子どもの運動の習慣化や体力向上に取り組む必要があります。
- 食を大切にすることを育む食育及び健康教育を推進する必要があります。
- 地域活動を通して、社会性を身につけ、豊かな心や生活習慣の基盤の形成に努める必要があります。

【主要データ】

■ テレビやゲームの時間を決めている子どもの割合 図1



(市民アンケート)

■テレビやゲーム機、スマートフォンやタブレットを使って遊ぶ子どもの割合

図2-1

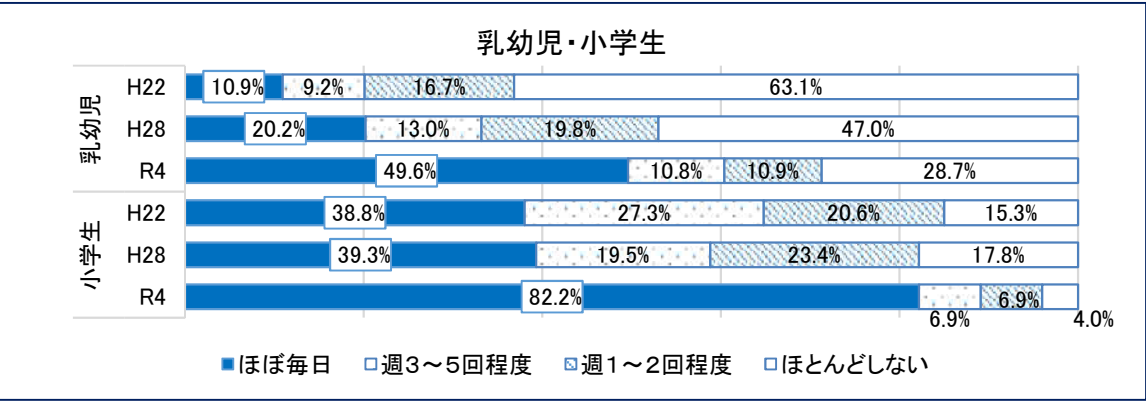
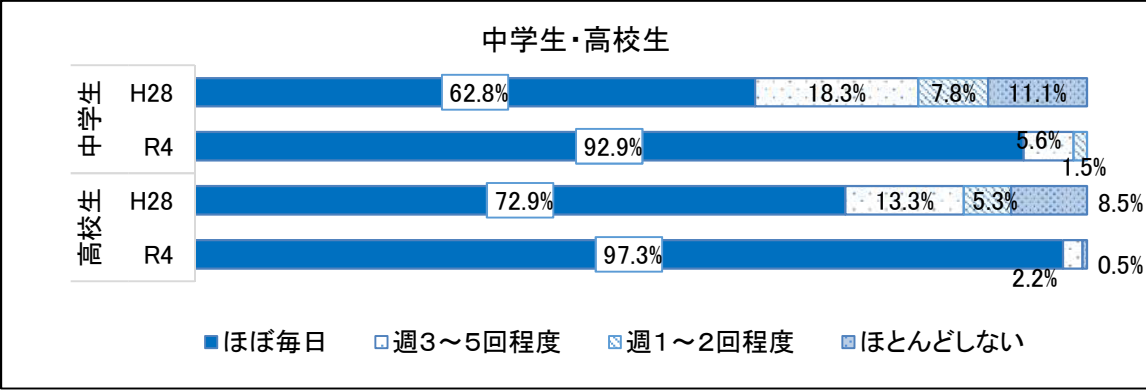


図2-2



(市民アンケート)

■視力1.0未満の子どもの割合

図3-1

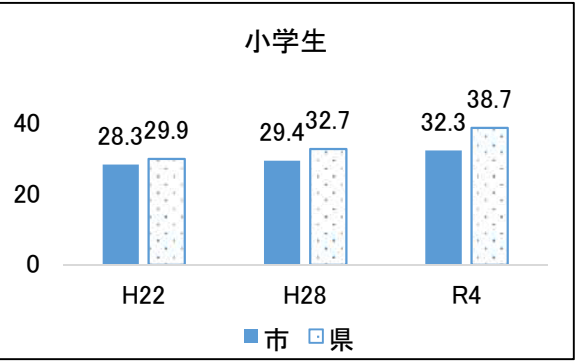
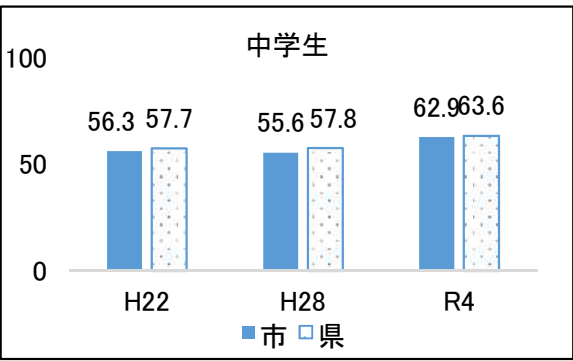


図3-2



(学校保健統計調査)

②目指す姿

- ・幼少期からの健康的な生活習慣を習得しましょう。
- ・子どもの視力低下を防ぐため、適切にテレビやゲームを利用しましょう。

第4章 健康づくりの推進

③分野別目標と目標値

分野別目標	目標指標	現状値(R4)	目標値(R17)	出典
肥満傾向(肥満度20%以上)の子どもの減少(再掲)	肥満傾向(肥満度20%以上)の子どもの割合	小学生:10.4% 中学生:12.8%	小学生:9% 中学生:10%	学校保健統計調査
身体を動かす子どもの増加(再掲)	週3回以上身体を動かす遊びをする子どもの割合	乳幼児:77.7% 小学生:64.0%	乳幼児:85% 小学生:70%	市民アンケート
	体育の授業以外で週1回以上身体を動かす生徒の割合	中学生:86.5% 高校生:66.7%	中学生:95% 高校生:70%	市民アンケート
3歳児のむし歯の有病率の減少(再掲)	3歳児健康診査におけるむし歯有病率	3歳児:13.3%	3歳児:8%	3歳児健康診査
12歳児の1人平均むし歯数の減少(再掲)	12歳児1人平均DMF歯数	12歳児:0.49本	12歳児:0.44本	学校保健統計調査
歯肉に異常を有する子どもの割合の減少(再掲)	小学生・中学生歯周疾患要精検者・要観察者(GO)の割合	小学生:11.3% 中学生:25.0%	小学生:8% 中学生:14%	学校保健統計調査
テレビやゲームの利用時間を3時間未満にしている子どもの増加	テレビやゲームをする時間が1日3時間未満の子どもの割合(平日)	乳幼児:93.6% 小学生:86.2% 中学生:74.2%	乳幼児:95% 小学生:90% 中学生:80%	市民アンケート
3歳児健康診査にて弱視疑いとなった子どもが全員医療機関に受診する	3歳児健康診査視力検査要精検者のうち医療機関受診率	78.6%	100%	3歳児健康診査
裸眼視力1.0未満の子どもの減少	裸眼視力1.0未満の子どもの割合	小学生:32.3% 中学生:62.9%	小学生:30% 中学生:60%	学校保健統計調査

④今後の取り組み

<個人で取り組むこと>

- ・テレビやゲームは時間を決めて利用します。
- ・視力低下を防ぐため、適宜休憩を取りながら適切にテレビやゲームを利用します。
- ・家庭内でのルールを決めて、家族・親子の関わりを深め、親子で望ましい生活習慣を実践します。

<地域で取り組むこと>

- ・子どもが健やかに育つために地域全体で子育てを支援します。(地区・住民組織、母子保健推進員、保

育園・認定こども園、地区サークル、子育て支援施設)

- ・三世代交流等の機会を増やし、子育てを地域で支え合う地域づくりに努めます。(地区・住民組織、母子保健推進員、地区サークル、子育て支援施設)
- ・乳幼児期から望ましい生活習慣が身に付くように、テレビやゲームの使用や生活習慣病予防などの正しい知識の普及啓発に努めます。(地区・住民組織、母子保健推進員、保育園・認定こども園、地区サークル、子育て支援施設)
- ・大人が正しい生活習慣を実践し、手本を見せることで、家族、地域全体で健康づくりの基盤を整えます。(地区・住民組織、母子保健推進員、保育園・認定こども園、地区サークル、子育て支援施設)

<行政で取り組むこと>

- ・乳幼児期から望ましい生活習慣が身に付くように、テレビやゲームの使用や生活習慣病予防などの正しい知識の普及啓発に努めます。(健康課)・保護者が集まるあらゆる機会をとらえて、テレビやゲームの長時間視聴が及ぼす影響について普及啓発に努めます。(健康課)
- ・健康教室やイベントを通じて、バランスの良い食事や減塩等に関する健康づくりのための正しい食生活について普及啓発を行います。(健康課)
- ・大人を対象とした健康教室の開催を通して、歯周疾患の予防や介護予防も含めた口腔の健康づくりに関する知識や技術の普及啓発に取り組みます。(健康課、福祉介護課)

<協働で取り組むこと>

- ・子どもの視力低下や小児生活習慣病を防ぐため、市全体で予防・健康づくりを進める環境づくりに努めます。(地区・住民組織、母子保健推進員、地区サークル、子育て支援施設、保育園・認定こども園及び学校等教育機関、健康課)
- ・ライフステージに応じた食に関する講座を開催し、健康づくりのための正しい食生活について普及啓発します。(健康課、市民課、地域包括支援センター、健康づくりボランティア、地区・住民組織、子育てサークル、地域子育てセンター)
- ・若い世代からの歯周病検診の検診受診率の向上に努めるとともにかかりつけ歯科医をもつ必要性について周知していきます。(健康課、歯科医師会)

(2) 高齢者

本市は、全国水準を上回るペースで高齢化が進行し、高齢者人口が増加する一方、健康寿命の延伸等により元気な高齢者も増えています。誰もが住み慣れた地域で、生きがいをもって健康で自分らしい人生を過ごすためには、若いころからの生活習慣の改善とともに、介護状態を予防する取り組みを促進する必要があります。

①現状と課題

- 本市の人口に占める高齢者の割合は年々増加傾向にあり、令和2年の国勢調査によると、高齢化率は39.6%です。(P6)
- 要介護認定率は年々増加傾向であり、令和4年度は被保険者全体の19.3%を占めています。(P14)
- 令和2年の平均寿命と健康寿命の差は、男性で1.37年、女性で3.20年です。(P6)

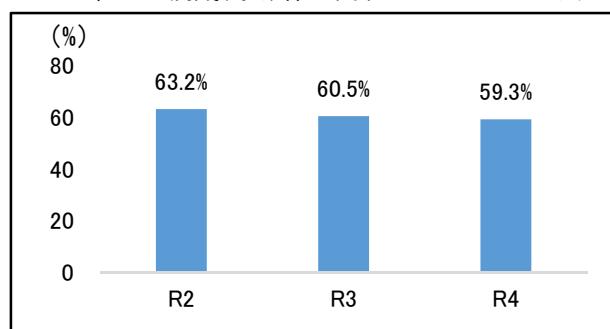
第4章 健康づくりの推進

- ウォーキングなどの運動に週1回以上取り組む高齢者の割合は、54.5%と国と比較して低い状況です。(P27)
- 高齢者の約6割が歩く速度が遅くなったと感じています。(図1)
- 低栄養傾向(BMI20以下)の高齢者の割合は、18.4%と増加しています。(図2)
- 自分の歯が20本以上ある者の割合は、50歳代後半から70歳代前半で県より低い状況です。(P39)
- なんでも噛んで食べることができると回答した者の割合は、50歳代以降で国よりも低い現状です。(P39)
- 栄養・食生活、身体活動・体力の維持や向上のための運動・社会参加など、個人に応じた生活習慣を普及し、ロコモティブシンドローム※¹⁶ やフレイル※¹⁷ の予防、口腔機能の維持・向上など、介護予防の充実を図る必要があります。
- 健康寿命を延伸させるため、健康的な生活習慣づくり、手軽にできる運動やスポーツを通じた健康づくりの推進を図る必要があります。

【主要データ】

■「以前に比べ歩く速度が遅くなってきた」と回答する後期高齢者の割合

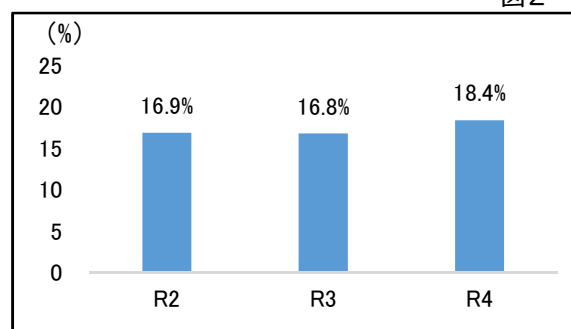
図1



(後期高齢者の健康診査)

■BMI20 以下の高齢者の割合

図2



(国保特定健康診査・後期高齢者の健康診査)

②目指す姿

- ・ロコモティブシンドロームを予防し生活機能の維持・向上を図りましょう。
- ・食生活を見直して、低栄養を予防しましょう。
- ・積極的に外出し、いろいろな活動に参加しましょう。

※¹⁶ ロコモティブシンドロームとは、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・骨折しやすくなることで、自立した生活ができなくなり、介護が必要となる危険性が高い状態。

※¹⁷ フレイルとは、健康な状態と要介護状態の中間に位置し、加齢に伴い体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態。

③分野別目標と目標値

分野別目標	目標指標	現状値(R4)	目標値(R17)	出典
「歩く速度が遅くなってきた」と回答する高齢者の減少	「以前に比べ歩く速度が遅くなってきた」と回答する後期高齢者の割合	男性:54.8% 女性:62.3%	男性:50% 女性:56%	後期高齢者の健康診査
低栄養傾向の高齢者の減少(再掲)	健康診査でBMI20以下の高齢者の割合	65歳以上:18.4%	65歳以上:13%	国保特定健康診査・後期高齢者の健康診査
運動に取り組む高齢者の増加(再掲)	ウォーキング等の運動を週に1回以上している後期高齢者の割合	54.5%	60%	後期高齢者の健康診査
よく噛んで食べることが出来る者の増加(再掲)	なんでも噛んで食べることが出来る者の割合	50歳以上:71.0%	50歳以上:80%	市民アンケート

④主な取り組み

<個人で取り組むこと>

- ・日常生活の中で意識して身体を動かす機会をつくり、介護予防に取り組めます。
- ・きときと100歳体操や地区・住民組織の活動等の地域活動に積極的に参加し、外出や人との交流の機会をもちます。
- ・低栄養にならないよう、主食・主菜・副菜などバランスの良い食事をとるよう心がけます。
- ・家族や仲間との食事を楽しみます。
- ・口腔機能の維持向上に努めます。

<地域で取り組むこと>

- ・ウォーキング教室を開催する等の健康づくりイベントの企画、運営を行います。(健康づくりボランティア、健康課)
- ・健康的な食事メニューの提供や個人に合わせた運動靴を紹介する等、個人の健康づくりを支援するような体制を推進します。(職域)
- ・ふれあいランチや地域の行事の機会を通して、共食の場を提供し、栄養バランスや正しい食生活に関する知識の普及啓発を行います。(健康づくりボランティア、社会福祉協議会、健康課、地域包括支援センター)

<行政で取り組むこと>

- ・安全にウォーキングに取り組めるよう環境整備を行います。(スポーツ振興課、都市計画課)
- ・ゲートボール等の地域で取り組みやすいスポーツの機会の提供や健康に関する正しい知識を普及する教室の企画・開催を行います。(スポーツ振興課、健康課)

第4章 健康づくりの推進

- ・低栄養予防、口腔機能維持向上、フレイル予防について広報ひみやホームページ等を活用し、知識の普及を図ります（市民課、地域包括支援センター、健康課、秘書広報課）。
- ・広報ひみや行政チャンネル等で、減塩や食事バランスなどの健康的な食生活についての情報提供や簡単なレシピの紹介を行います（市民課、地域包括支援センター、健康課、秘書広報課）。

<協働で取り組むこと>

- ・健康づくりボランティアと協働で健康教室を開催し、正しい食生活について普及啓発します。（健康づくりボランティア、地域包括支援センター、健康課）
- ・氷見の食文化について理解を深め、食事を楽しみながら健康的な食事が摂れる環境づくりに努めます。（福祉介護課、商工振興課）
- ・配食サービスや移動スーパー等について情報提供を行います。（企業、福祉介護課）
- ・きときと100歳体操や地域でのウォーキング教室の開催等、関係団体と連携し、地域での健康づくり活動を支援します。（健康課、地域包括支援センター、地区・住民組織）

(3) 女性

女性は、ライフステージごとに女性ホルモンが劇的に変化するという特徴があり、妊娠・出産に加え、更年期障害や骨粗鬆症、女性特有の疾病等、年代によって様々な健康課題に直面します。

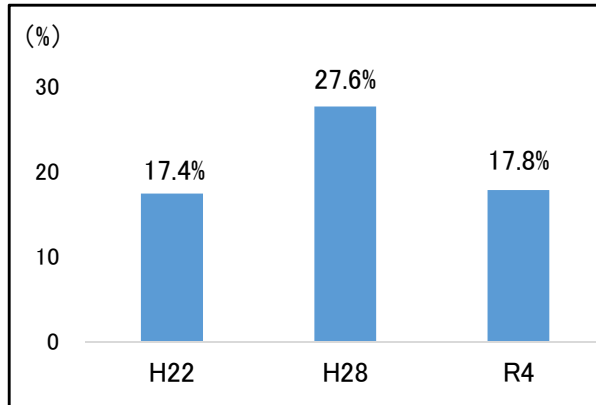
女性の生き方が多様化し、ライフスタイルが変化する中、ライフステージに応じた女性の心身の健康維持が必要です。

①現状と課題

- 女性の健康寿命は、平成22年と令和2年を比較すると、83.17年から84.6年（+1.43年）延伸しています。（P6）
- 20～30歳代の女性の低体重（やせ、BMI18.5未満）の割合は、平成28年は27.6%と増加しましたが、令和4年は17.8%と減少しています。（図1）
- 骨粗鬆症検診の受診率は、4.3%と低い状況です。（図2）
- 妊娠中の喫煙率は1.7%、飲酒率は2.8%です。
- 若い女性の低体重（やせ）は、排卵障害や女性ホルモンの分泌低下など自身の健康状態や次世代の子どもの健康にも影響することから、適正体重の維持やバランスの取れた食生活の確立が必要です。
- 妊娠中や授乳期の飲酒や喫煙、受動喫煙をなくす取り組みが必要です。
- 女性は、ライフステージごとに女性ホルモンが劇的に変化することから、その特性を踏まえた健康づくりの推進が必要です。

【主要データ】

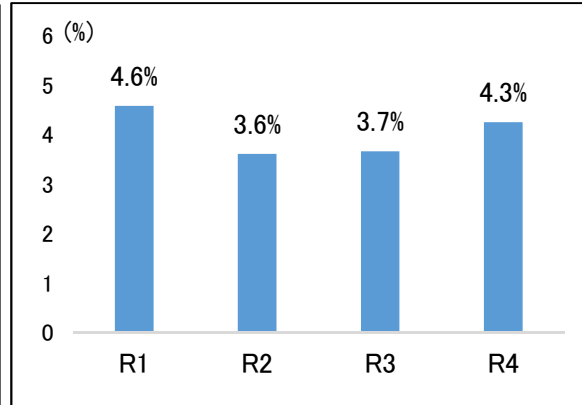
■20～30 歳代女性における低体重
(やせ、BMI18.5 未満)の割合



(市民アンケート)

■骨粗鬆症検診の受診率

図2



(骨粗鬆症検診)

②目指す姿

- ・若年女性の低体重(やせ)を予防し健康的な生活を送りましょう。
- ・骨粗鬆症を予防し、生活の維持・向上を図りましょう。

③分野別目標と目標値

分野別目標	目標指標	現状値(R4)	目標値(R17)	出典
若年女性の低体重(やせ)の減少(再掲)	20歳～30歳代女性におけるBMI18.5未満の割合	17.8%	15%	市民アンケート
骨粗鬆症検診受診率の向上	骨粗鬆症検診受診率 (骨粗鬆症検診の対象者は、40、45、50、55、60、70歳の女性)	4.3%	15%	骨粗鬆症検診
妊娠中の喫煙をなくす(再掲)	妊娠中の喫煙率	1.7%	0%	健やか親子21
妊娠中の飲酒をなくす(再掲)	妊娠中の飲酒者の割合	2.8%	0%	健やか親子21

④今後の取り組み

<個人で取り組むこと>

- ・若い女性の低体重(やせ)が健康に及ぼす影響について理解を深めます。
- ・定期的に体重測定を行い、適正体重を維持します。
- ・正しい食生活の知識を身に付け、ライフステージに応じた、バランスのよい食事を心がけます。
- ・妊婦・授乳期の女性は喫煙、飲酒をしません。
- ・自分の健康状態を把握するため、定期的な健康診査や骨粗鬆症検診を受診し、健康管理に努めます。

第4章 健康づくりの推進

<地域で取り組むこと>

- ・生涯にわたり健康的な食生活が送れるよう、保育園・認定こども園、小学校、中学校で食育に取り組みます。（商工振興課、子育てサークル、保育園及び認定こども園・学校等教育機関）
- ・生涯を通じた疾病の発症予防のためにライフステージに応じた健康課題について、保育園や学校等で知識の普及啓発を行います。（保育園及び認定こども園・学校等教育機関）

<行政で取り組むこと>

- ・若い女性の低体重（やせ）が健康に及ぼす影響、妊娠中や授乳期の飲酒や喫煙について、知識の普及啓発を行います。（健康課）
- ・広報ひみ・行政チャンネル、市公式LINE、チラシなどを通じて食事バランスなどの健康的な食生活についての情報提供を行います。（健康課、秘書広報課）
- ・親子を対象とした食生活に関する講座を開催し、家族で正しい食生活について学ぶ機会を作ります。（健康課）
- ・骨粗鬆症検診等の検診受診率向上のため、検診を受けやすい環境づくりを推進します。（健康課）

<協働で取り組むこと>

- ・女性の健康を推進していくため、企業等の職場の健康経営や学校等と連携した取り組みを推進します。（学校等教育機関、職域、健康課）
- ・健康づくりボランティアと協働で健康教室を開催し、正しい食生活について普及啓発します。（地区・住民組織、健康づくりボランティア）
- ・保育園や学校、企業、自治会等の地域の関係団体と協同し、ライフステージに合わせた健康づくりを行います。（保育園及び認定こども園・学校等教育機関、職域、地区・住民組織、健康づくりボランティア、健康課）

第 5 章 自殺対策の推進(第2次氷見市自殺対策計画)

I 対策の概要

(1) 対策の趣旨

我が国の自殺対策は、平成18年に自殺対策基本法が制定されて以降、大きく前進しました。それまで、「個人の問題」とされてきた自殺が「社会の問題」として広く認識されるようになりました。その後、平成28年に施行された改正「自殺対策基本法」では、自殺対策が「生きることの包括的な支援」として実施されるべきこと等が基本理念に明記されるとともに、自殺対策の地域間格差を解消し、誰もが等しく支援を受けられるよう、全ての都道府県及び市町村に「都道府県自殺対策計画」「市町村自殺対策計画」の策定が義務づけられました。

国を挙げて自殺対策を総合的に推進した結果、自殺で亡くなる人は3万人台から2万人台に減少するなど、着実に成果を上げてきました。しかし、令和2年には新型コロナウイルス感染症拡大の影響等で、自殺の要因となり得る様々な問題が悪化したことなどにより、特に女性や小中高生の自殺者が著しく増加し、総数においては11年ぶりに増加に転じました。また、我が国の自殺死亡率は依然としてG7諸国の中で最も高く、自殺者も毎年2万人を超える水準で推移していることから、非常事態はいまだ続いていると言わざるを得ません。

本市では、平成31年3月に「氷見市自殺対策計画」(以下第1次計画という)を策定し、「誰も自殺に追い込まれることのない氷見市」の実現に向け自殺対策を総合的に推進してきました。

このたび、第1次計画における取り組みの成果や課題、近年の社会環境の変化等を踏まえ、引き続き自殺対策を総合的かつ効果的に推進していくため、「氷見市ヘルスプラン21(第3次)」を策定し、その中に自殺対策の更なる推進・強化を目指すための対策として策定します。

(2) 対策の位置づけ

本対策は、「自殺対策基本法」第13条第2項に定める「市町村自殺対策計画」であり、自殺対策基本法の基本理念や令和4年10月に閣議決定された新たな自殺総合対策大綱の基本認識や方針を踏まえて本市の自殺対策に係る行動指針を示すものです。

また、「第9次氷見市総合計画」を上位計画とし、「第3次氷見市ヘルスプラン21」と一体的に管理します。

(3) 数値目標

自殺対策基本法において示されているとおり、自殺対策を通じて目指すのは、「誰も自殺に追い込まれることのない社会」の実現です。その実現に向けては、対策を進めるうえでの具体的な数値目標を定めるとともに、それらの取り組みがどのような効果をあげているかといった検証も行っていく必要があります。

国は、「自殺総合対策大綱」において、令和8年までに自殺死亡률을平成27年と比べて30%以上減少させ13.0以下とすることを目標として掲げています。

このような国の方針を踏まえながら、本市の自殺対策計画の目指すべき目標値として、令和17年までに自殺死亡률을30%以上減少することを目標とします。

なお、できるだけ早期に目標を達成できるよう努めるものとし、目標が達成された場合は、中間年以外であっても目標の見直しを検討します。

	令和5年(現状値)	令和12年(中間年)	令和17年(目標値)
	平成30年～令和4年 5か年平均	令和7年～令和11年 5か年平均	令和12年～令和16年 5か年平均
自殺死亡률	16.0	13.0以下	11.0以下
自殺者数※ (参考)	7人	4人以下	3人以下

厚生労働省「人口動態統計」

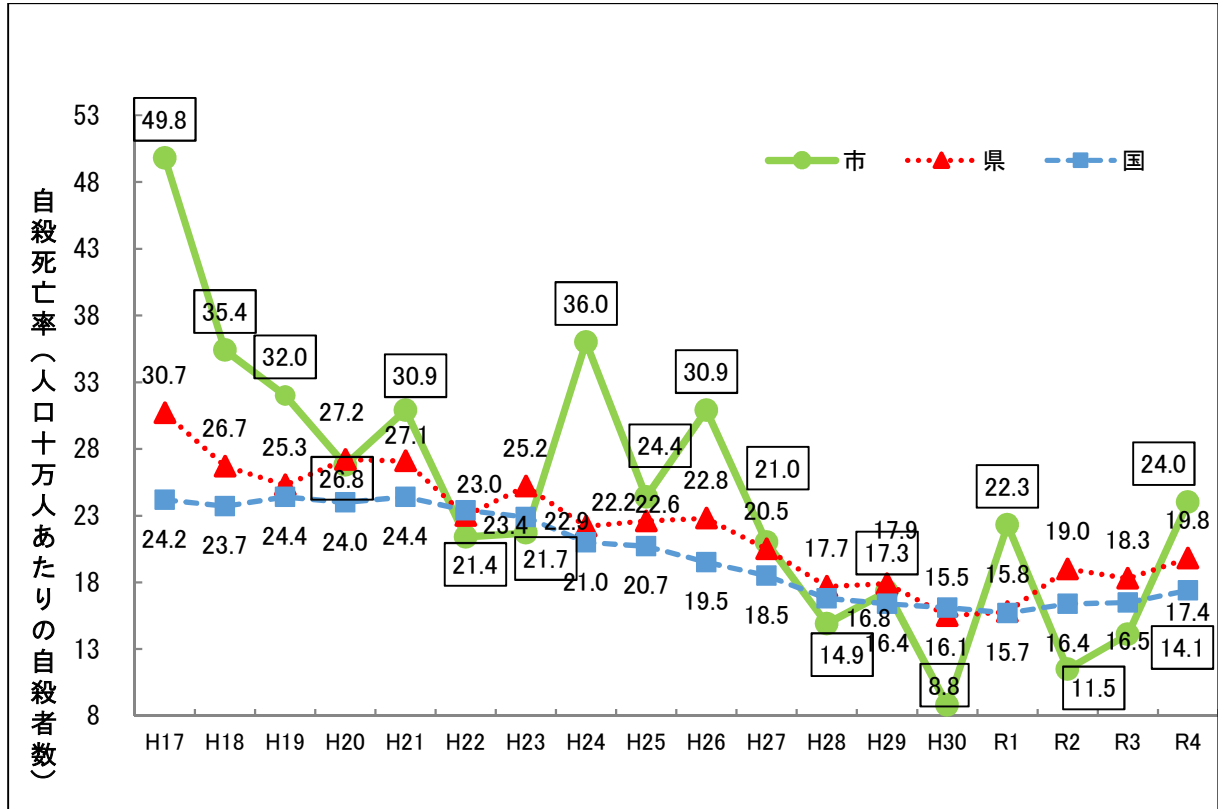
※自殺者数は国立社会保障・人口問題研究所「日本の地域別将来推計人口(令和5年推計)より令和12年の自殺者数は2030年の人口推計値(35522人)、令和17年の自殺者数は2035年の人口推計値(31888人)を使用して算出した。

2 本市における自殺の特徴

(1) 統計から見る本市の自殺の現状

① 自殺死亡率の推移

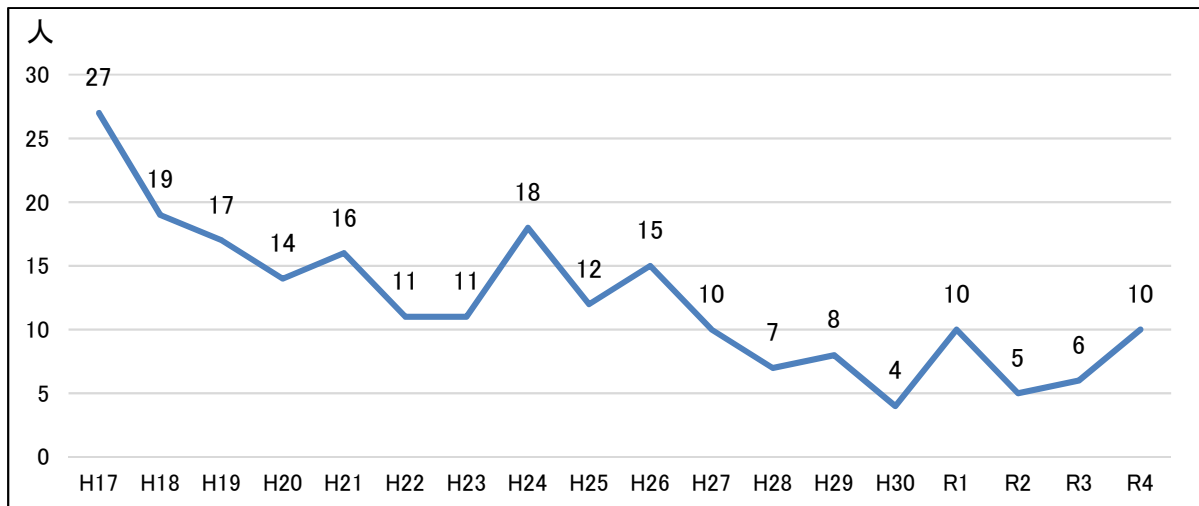
本市の自殺死亡率は、近年減少傾向にあります。しかし、令和4年に24.0と増加し、国・県を上回りました。



富山県「人口動態統計」

② 自殺者数の推移

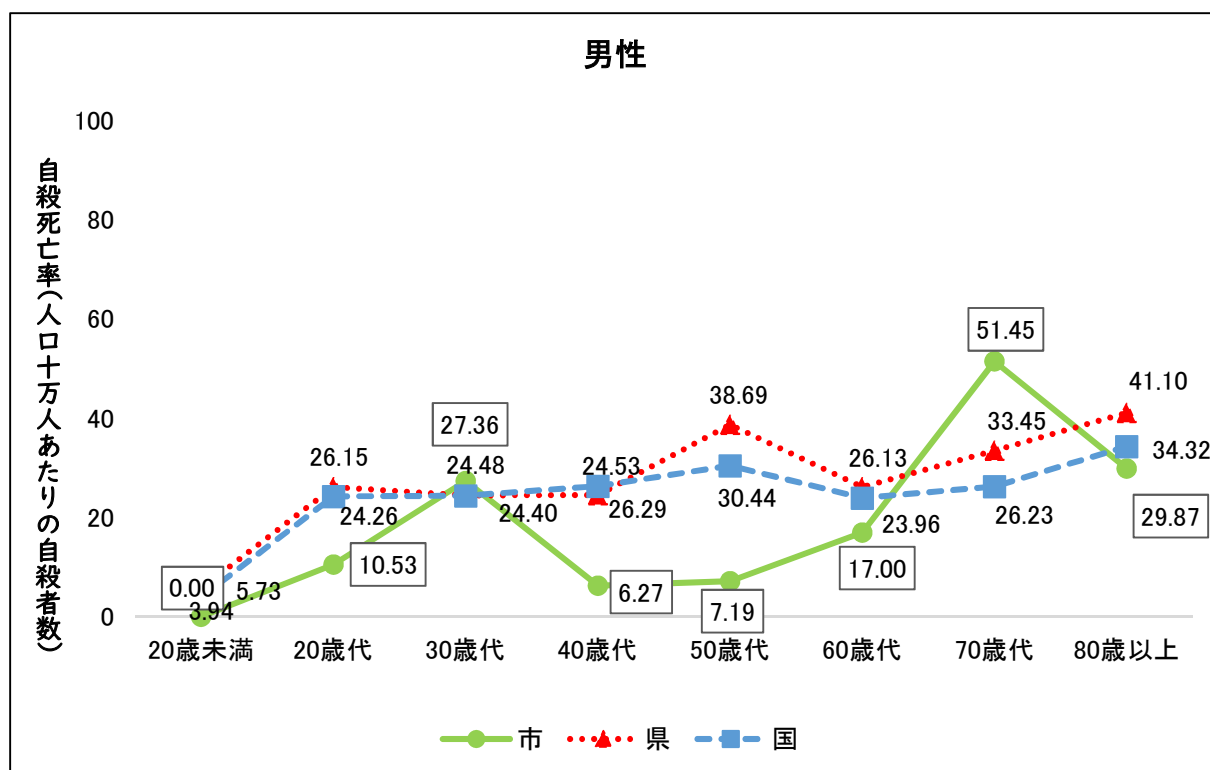
本市の自殺者数は、年による増減はあるものの平成17年をピークに減少傾向にあります。



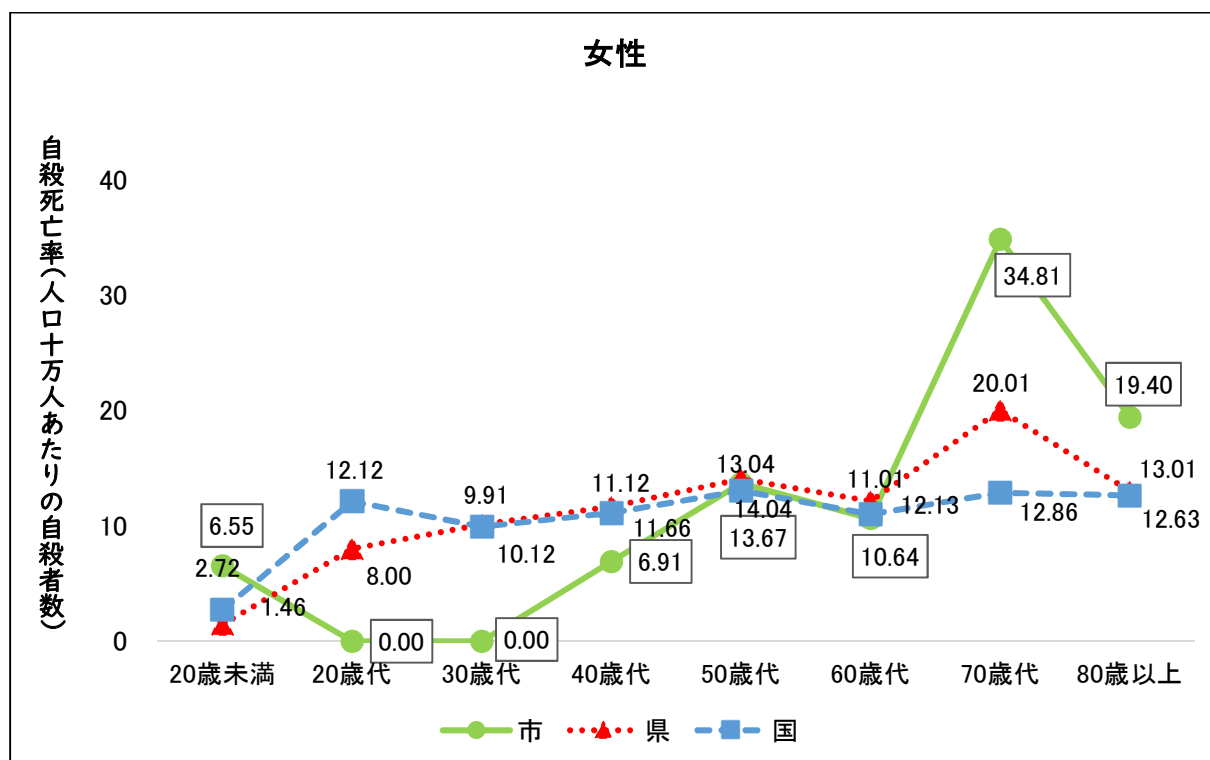
富山県「人口動態統計」

③ 男女別・年代別自殺死亡率の比較(平成30年～令和4年平均)

本市の男女別・年代別自殺死亡率を国、県と比較すると、男性では、30歳代と70歳代で、女性では、20歳未満と70歳以上の高齢者で国、県を上回っています。



厚生労働省「地域における自殺の基礎資料」

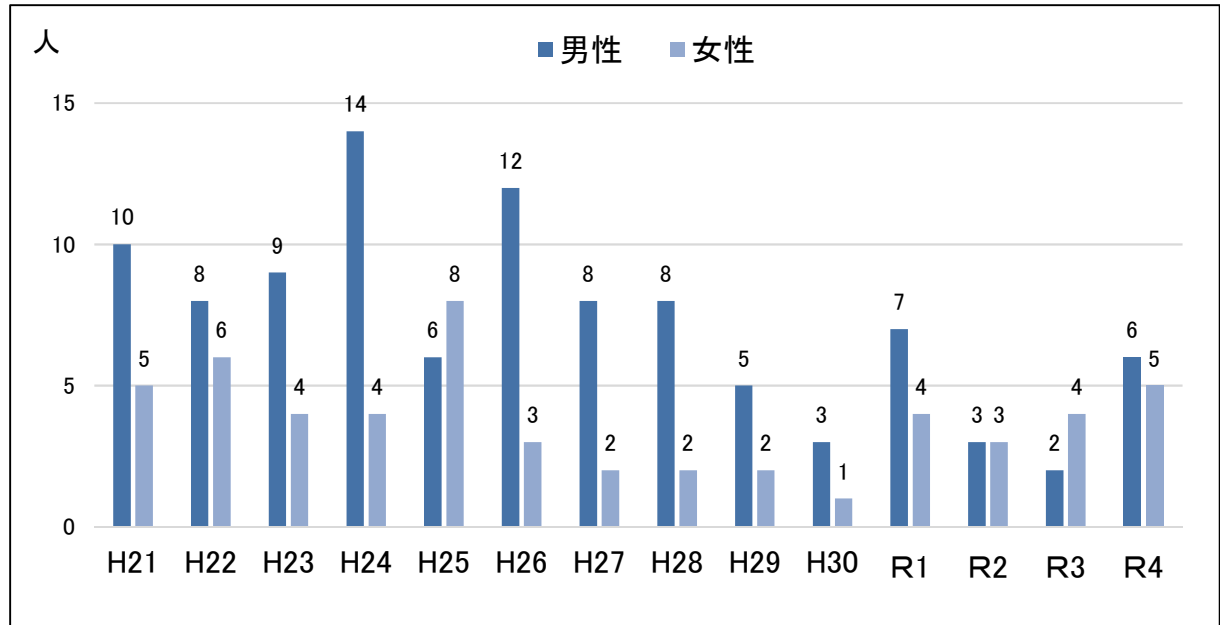


厚生労働省「地域における自殺の基礎資料」

④ 男女別自殺者数の推移

本市における自殺者について、性別で見ると国、県と同様に男性が女性より多い傾向で推移しています。

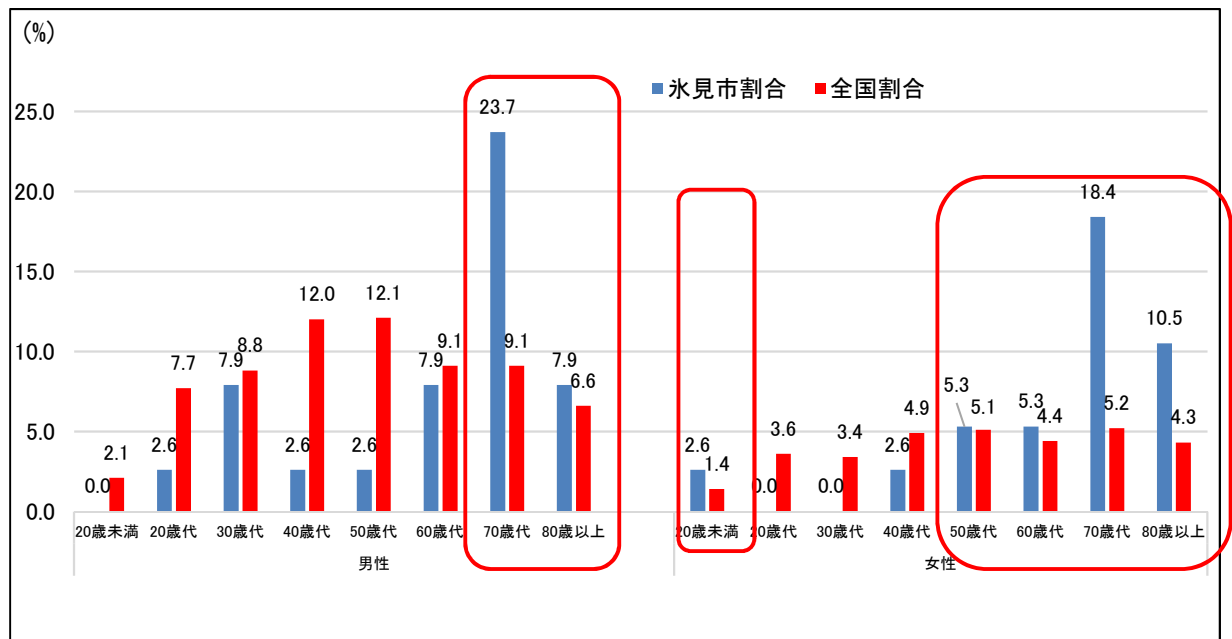
令和元年以降は女性の自殺者が増加傾向にあります。



厚生労働省「地域における自殺の基礎資料」

⑤ 男女別・年代別自殺者割合※(平成30年～令和4年平均)

本市の男女別・年代別自殺者割合を全国と比較すると、男性では70歳代以上の高齢者で、女性では20歳未満と50歳代以上で、全国割合を上回っています。

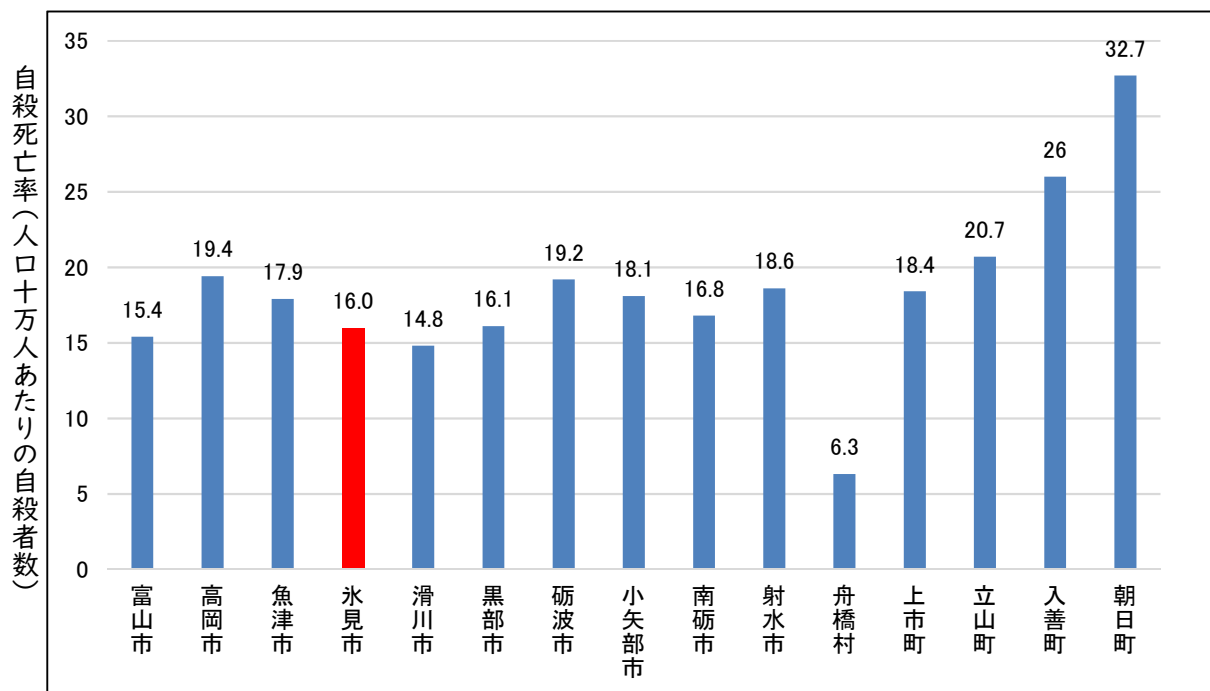


※全自殺者に占める割合を示す。

厚生労働省「地域における自殺の基礎資料」

⑥ 県内市町村別自殺死亡率(平成30年～令和4年平均)

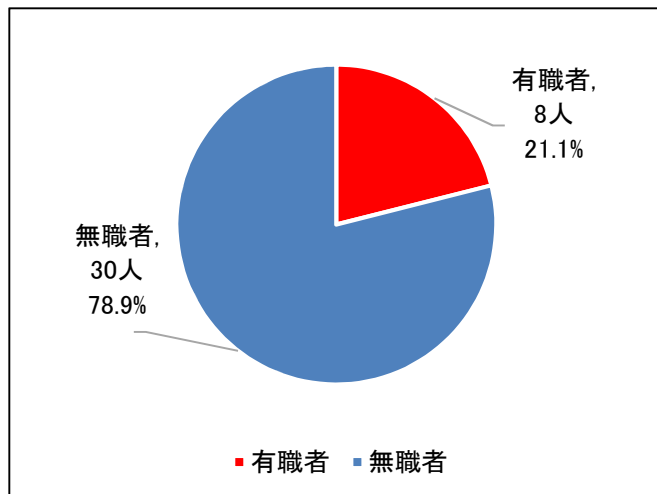
平成30年～令和4年の5年間の自殺死亡率の平均を県内の市町村と比較すると、本市は16.0と4番目に低くなっています。



厚生労働省「人口動態統計」

⑦ 職業の有無別自殺者割合(平成30年～令和4年)

職業別の自殺者の状況を見ると、有職者は約2割、無職者は約8割となっています。



警察庁自殺統計原票データをいのち支える自殺対策推進センターにて個別集計

(2) 本市において対策が優先されるべき対象群

本市の自殺者の平成30年から令和4年の5年間の累計について、自殺総合対策推進センターの「地域自殺実態プロファイル」(2023)により、性・年齢・職業・同居人の有無による自殺者数や自殺死亡率を比較し、自殺で亡くなる人の割合が多い属性の上位5区分が示されました。

最も多い区分は、「女性・60歳以上・無職・同居」次いで、「男性・60歳以上・無職・同居」、「男性60歳以上有職同居」となっています。

上位3区分の自殺者の特性から推奨される重点施策として、「高齢者」「生活困窮者」「勤務・経営」に対する取り組みが挙げられました。

本市における自殺者の特性上位5区分(平成30年～令和4年合計)

上位5区分	自殺者数 5年計	割合	自殺死亡率 ^{※1} (人口10万対)	背景にある主な自殺の危機経路 ^{※2}
1位:女性60歳以上無職同居	10	26.3%	26.0	身体疾患→病苦→うつ状態→自殺
2位:男性60歳以上無職同居	8	21.1%	34.8	失業(退職)→生活苦+介護の悩み(疲れ)+身体疾患→自殺
3位:男性60歳以上有職同居	4	10.5%	25.6	①【労働者】身体疾患+介護疲れ→アルコール依存→うつ状態→自殺 ②【自営業者】事業不振→借金+介護疲れ→うつ状態→自殺
4位:男性60歳以上無職独居	3	7.9%	94.2	失業(退職)+死別・離別→うつ状態→将来生活への悲観→自殺
5位:男性20～39歳無職同居	2	5.3%	102.8	①【30代その他無職】ひきこもり+家族間の不和→孤立→自殺 ②【20代学生】就職失敗→将来悲観→うつ状態→自殺

警察庁自殺統計原票データをいのち支える自殺対策推進センターにて個別集計

区分の順位は自殺者の多い順で、自殺者数が同数の場合は自殺率の高い順とした。

※1 自殺死亡率の算出に用いた人口は、総務省「令和2年国勢調査」就業状態等基本集計を基にいのち支える自殺対策推進センターにて推計。

※2 「背景にある主な自殺の危機経路」はライフリンク「自殺実態白書2013」を参考にしたもの。

3 これまでの取り組みと評価

(1) 数値目標の達成状況

	平成30年(策定時)	令和5年(目標値)	令和5年(結果)
	平成24年～平成28年 5か年平均	平成30年～令和4年 5か年平均	平成30年～令和4年 5か年平均
自殺死亡率	26.2	22.0以下	16.0
自殺者数	13.4人	9人以下	7人

厚生労働省「人口動態統計」

令和5年の自殺死亡率(平成30年～令和4年の5か年平均)は、策定時に比べ37.4%減少しており、目標を上回りました。最終目標は、「誰も自殺に追い込まれることのない氷見市」の実現であり、更なる自殺死亡率の減少をめざします。

(2) 施策分野ごとの達成状況

【基本施策1】 地域におけるネットワークの強化

指標の内容	目標値等	現状値 (H29)	結果		達成状況
氷見市自殺対策推進会議の 開催数	年間1回以上開催	—	R1	1回	達成
			R2	1回	
			R3	1回	
			R4	1回	

【基本施策2】 自殺対策を支える人材の育成

指標の内容	目標値等	現状値 (H29)	結果		達成状況
ゲートキーパー養成講座の 受講者数	年間50人以上が受講	42人	R1	80人	ほぼ達成
			R2	94人	
			R3	67人	
			R4	49人	
ゲートキーパー養成講座の 開催数	年間3回以上開催	2回	R1	3回	ほぼ達成
			R2	4回	
			R3	3回	
			R4	2回	

【基本施策3】 市民への啓発と周知

指標の内容	目標値等	現状値 (H29)	結果		達成状況
市広報等での啓発回数	年間2回以上実施	2回	R1	2回	達成
			R2	4回	
			R3	4回	
			R4	5回	
自殺予防週間キャンペーンの実施回数	年間2回以上実施	2回	R1	2回	達成
			R2	2回	
			R3	2回	
			R4	2回	
地域でのこころの健康教室の開催数	年間2回以上開催	2回	R1	2回	達成
			R2	2回	
			R3	2回	
			R4	2回	
ゲートキーパーの認知率	住民の3人に1人以上が聞いたことがあると回答	—	R4	16.6%	未達成

【基本施策4】 生きることの促進要因への支援

指標の内容	目標値等	現状値 (H29)	結果		達成状況
こころの健康相談会の開催数	年間6回の開催	6回	R1	6回	達成
			R2	6回	
			R3	6回	
			R4	6回	
安心生活創造事業実施地区数	全21地区	11地区	R1	18地区	達成
			R2	21地区	
			R3	21地区	
			R4	21地区	

【基本施策5】 児童生徒のSOSの出し方に関する教育

指標の内容	目標値等	現状値 (H29)	結果 (R1～R4)	達成状況
SOSの出し方に関する教育を実施している学校の割合	全小中学校で実施	全小中学校で実施	全小・中・義務教育学校で実施	達成
ウェルカムベビー事業を実施している中学校の割合	全中学校で実施	全中学校で実施	全中学校・義務教育学校で実施	達成

【重点施策1】働く世代への対策

指標の内容	目標値等	現状値 (H29)	結果 (R1~R4)	達成状況
働く世代を対象としたところの健康教室(出張健康セミナー)開催数	年間1回以上開催	—	0回	未達成

【重点施策2】高齢者対策

指標の内容	目標値等	現状値 (H29)	結果	達成状況
高齢者を対象としたところの健康教室開催数	年間1回以上開催	—	R1 4回	達成
			R2 2回	
			R3 3回	
			R4 1回	
きととき100歳体操の実施箇所数と参加者数	100か所 1700人 (2020年まで)	68か所	R1 89か所	未達成
			R2 88か所	
			R3 87か所	
			R4 92か所	

【重点施策3】生活困窮者対策

指標の内容	目標値等	現状値 (H29)	結果	達成状況
新たな就労につながった人数	年間10人	8人	R1 13人	一部達成
			R2 22人	
			R3 9人	
			R4 6人	

施策分野ごとの達成状況を見ると、新型コロナウイルス感染症拡大の時期と重なり、実施できない項目などもありましたが、概ね目標を達成することができました。

【基本施策2】自殺対策を支える人材の育成においては、令和3年度より新たに市職員を対象にゲートキーパー※1養成講座を実施しています。今後も全職員が受講できるよう計画的に実施していきます。

【基本施策3】市民への周知と啓発においては、自殺対策推進会議の委員で相談窓口をPRするチラシを作成し、相談窓口の周知啓発に努めました。また、自殺予防週間や自殺対策強化月間にあわせ市の広報誌や公式LINE等で周知啓発を行いました。今後も様々な媒体を利用して心の健康に関する正しい知識の普及や相談窓口の周知を推進していきます。

※1 ゲートキーパーとは、自殺のサインに早期に気づき、話を聴いて、見守りながら必要な相談、支援機関につなぐ役割を担う人。

4 自殺対策の基本理念と方針

（1）基本理念

平成29年7月に閣議決定された「自殺総合対策大綱」において、自殺対策の本質が「生きることの支援」である事を改めて確認し、「いのち支える自殺対策」という理念を前面に打ち出して「誰も自殺に追い込まれることのない社会」の実現を目指すとしています。

本市においても「『生きる』を支えあうまち ひみ ～誰も自殺に追い込まれることのない氷見市の実現を目指して～」を基本理念とし、全庁的連携のもと、関係機関、団体との連携を図りながら、自殺対策を推進していきます。

基本理念

「生きる」を支えあうまち ひみ

～誰も自殺に追い込まれることのない氷見市の実現を目指して～

（2）基本方針

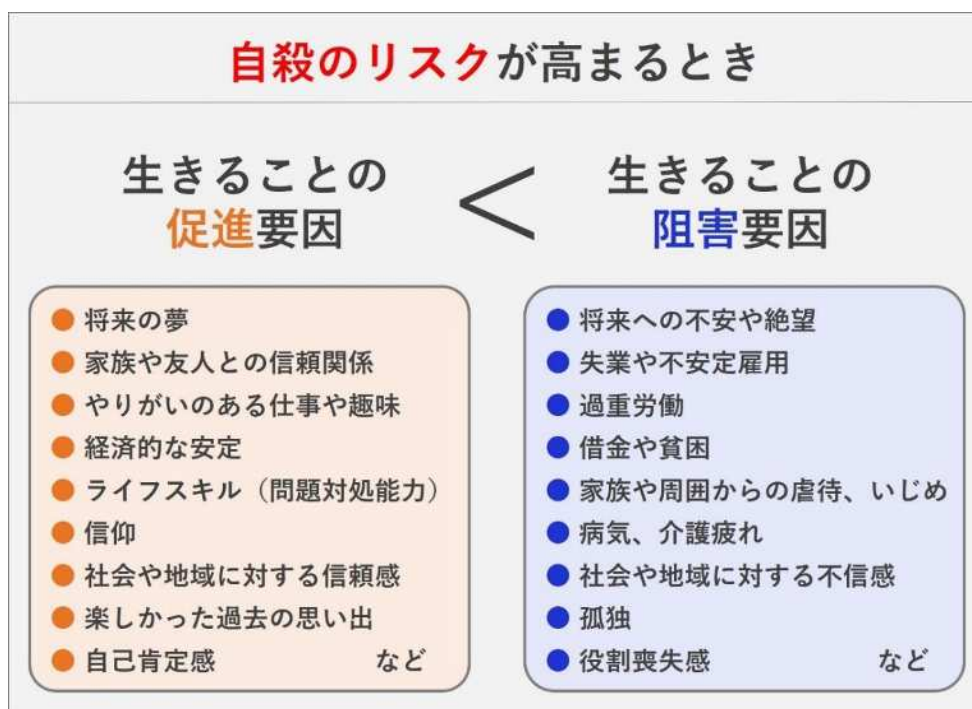
令和4年10月に閣議決定された新たな自殺総合対策大綱を踏まえ、次の6つを自殺対策における基本方針として、本計画を推進します。

- ① 生きることの包括的な支援として推進する
- ② 関連施策との有機的な連携を強化して総合的に取り組む
- ③ 対応の段階に応じてレベルごとの対策を効果的に連動させる
- ④ 実践と啓発を両輪として推進する
- ⑤ 関係者の役割を明確化し、関係者による連携・協働を推進する
- ⑥ 自殺者等の名誉及び生活の平穩に配慮する

①生きることの包括的な支援として推進する

個人においても地域においても、自己肯定感や信頼できる人間関係、危機回避能力等の「生きることの促進要因(自殺に対する保護要因)」より、失業や多重債務、生活苦等の「生きることの阻害要因(自殺のリスク要因)」が上回ったときに自殺リスクが高まるとされています。

そのため、「生きることの阻害要因」を減らす取り組みとともに「生きることの促進要因」を増やす取り組みを行い、双方の取り組みを通じて自殺リスクを低下させる方向で推進する「生きることの包括的な支援」として取り組んでいくことが重要です。



NPO 法人ライフリンク作成

②関連施策との有機的な連携を強化して総合的に取り組む

自殺に追い込まれようとしている人が安心して生きられるようにして自殺を防ぐためには、精神保健的な視点だけではなく、社会・経済的な視点を含む包括的な取り組みが重要です。また、このような包括的な取り組みを実施するためには様々な分野の施策、人々や組織が密接に連携する必要があります。

自殺の要因となり得る孤独・孤立、生活困窮、児童虐待、性暴力被害、ひきこもり、性的マイノリティ等、関連分野においても同様の連携の取り組みが展開されています。連携の効果を更に高めるため、様々な分野の生きる支援にあたる人々がそれぞれ自殺対策の一翼を担っているという意識を共有することが重要です。

とりわけ、属性を問わない相談支援、参加支援及び地域づくりにおけた支援を一体的に行う「重層的支援体制整備事業」の実施など地域共生社会の実現に向けた取り組み、生活困窮者自立支援対策などとの連携を推進することや精神科医療、保健、福祉等の各施策の連動性を高めて、誰もが適切な精神保健医療福祉サービスを受けられるようにするこ

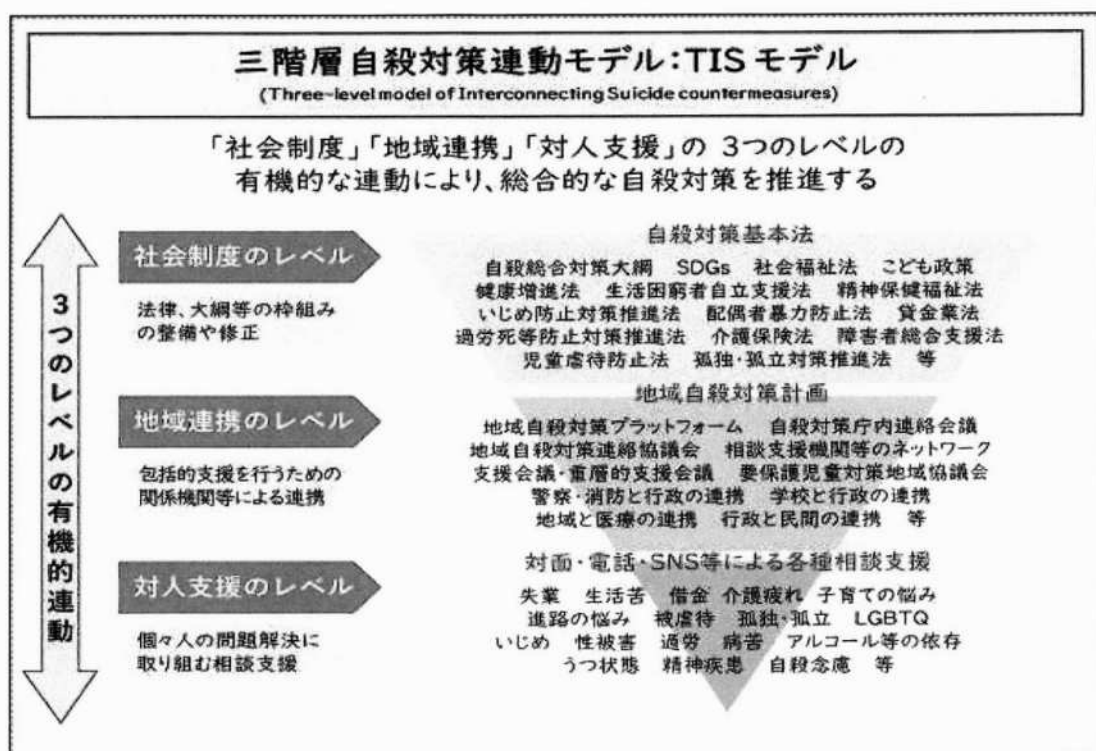
と、その他にも孤独・孤立対策やこども家庭センターとの連携を図る取り組みが重要です。

③対応の段階に応じてレベルごとの対策を効果的に連動させる

自殺対策は、自殺のリスクを抱えた個々人の問題解決に取り組む「対人支援のレベル」、支援者や関係機関同士の連携を深めていくことで、支援の網の目からこぼれ落ちる人を生まないようにする「地域連携のレベル」、さらには支援制度の整備等を通じて、自殺に追い込むことのない地域社会の構築を図る「社会制度のレベル」という3つのレベルに分けることができます。社会全体の自殺リスクの低下につながり得る効果的な対策を講じるためには、それぞれのレベルにおける取り組みを有機的に連動させることで、総合的に推進することが重要です。(三階層自殺対策連動モデル)

また、自殺の危険性が低い段階における啓発等の「事前対応」と現に起こりつつある自殺発生の危険に介入する「危機対応」、それに自殺や自殺未遂が生じてしまった場合等における「事後対応」のそれぞれの段階に応じて施策を講じる必要があります。

加えて、「自殺の事前対応の更に前段階での取り組み」として、学校において、児童生徒等を対象とした、いわゆる「SOSの出し方に関する教育」を推進することも重要とされています。



三階層自殺対策連動モデル(いのち支える自殺対策推進センター資料)

④実践と啓発を両輪として推進する

自殺に追い込まれるという危機は「誰にでも起こりうる危機」ですが、危機に陥った人の心情や背景が理解されにくい現実があり、そうした心情や背景への理解を深めることも含めて、危機に陥った場合には誰かに援助を求めることが適当であるということが、地域全体の共通認識となるように、積極的に普及啓発を行うことが重要です。

すべての市民が、身近にいるかもしれない自殺を考えている人のサインに早く気づき、精神科医等の専門家につなぎ、その指導を受けながら見守っていけるよう、メンタルヘルスへの理解促進も含め、広報活動、教育活動等に取り組んでいくことが必要です。

また、自殺に対する誤った認識や偏見によって、遺族等が悩みや苦しさを打ち明けづらい状況が作られるだけでなく、支援者等による遺族への支援の妨げにもなっていることから、自殺に対する偏見を払拭し正しい理解を促進する啓発活動に取り組んでいくことが必要です。

⑤関係者の役割を明確化し、関係者による連携・協働を推進する

自殺対策を通じて、「誰も自殺に追い込まれることのない氷見市」を実現するためには、行政だけでなく関係団体、民間団体、職域、そして何より市民一人ひとりと連携・協働し、一体となって自殺対策を推進していく必要があります。そのためには、それぞれが果たすべき役割を明確化し、共有化した上で、相互の連携・協働の仕組みを構築することが重要です。

具体的には、県および市には「地域の状況に応じた施策を策定し、実施する」責務があります。また、関係団体や民間団体、企業にはそれぞれの活動内容の特性等に応じて「積極的に自殺対策に参画する」ことが求められ、市民にも「自殺が社会全体の問題であり、我が事であることを認識し、誰もが自殺に追い込まれることのない社会の実現のため、主体的に自殺対策に取り組む」ことが期待されます。

⑥自殺者等の名誉及び生活の平穩に配慮する

自殺対策基本法第9条において、自殺者及び自殺未遂者並びにそれらの者の親族等の名誉及び生活の平穩に十分配慮し、これらを不当に侵害することのないようにしなければならない事が定められていることを踏まえ、このことを認識して自殺対策に取り組む必要があります。

5 いのち支える自殺対策の取り組み

（1）施策の体系

地域自殺総合対策推進センターが作成した「地域自殺対策政策パッケージ」に基づき、すべての自治体が共通して取り組むことが望ましいとされている基盤的な取り組みを「基本施策」、本市の自殺の現状と課題を踏まえ、重点的に取り組むべき項目を「重点施策」としました。

本計画では、次の5つの基本施策と2つの重点施策について取り組み、自殺対策を推進します。

基本施策

- 1 地域におけるネットワークの強化
- 2 自殺対策を支える人材の育成
- 3 市民への啓発と周知
- 4 生きることの促進要因への支援
- 5 児童生徒のSOSの出し方に関する教育の推進

重点施策

- 1 高齢者対策
- 2 生活困窮者対策

(2) 基本施策

【基本施策1】 地域におけるネットワークの強化

「誰も自殺に追い込まれることのない氷見市」を実現するためには、行政、関係団体、民間団体、職域、市民が連携・協働し、一体となって自殺対策を推進していく必要があります。

そのために、それぞれが果たすべき役割を明確化し、共有化した上で、自殺対策に係る相談支援機関等の連携を図り、ネットワークの強化を進めます。

① 自殺対策に係るネットワークの強化

□ 氷見市自殺対策推進会議の開催

氷見市自殺対策推進会議を開催し、市の自殺対策を効果的に推進するために庁内関係課と庁外関係機関、民間団体等の関係者が連携した対策を推進します。(健康課)

□ 氷見市健康づくり推進協議会の開催

氷見市健康づくり推進協議会を開催し、市の自殺の現状からみえた課題から施策の企画について協議、検討します。(健康課)

② 自殺の要因となりうる分野との連携・ネットワークの強化

□ セーフティネット構築会議の開催

全ての市民が世代や背景を問わず、安心して暮らし続けられるまちづくりを実現するために現在の課題を明らかにし、対応策の検討を行います。(福祉介護課・ふくし相談サポートセンター※2)

□ 地域ケア会議の開催

地域住民や地域の多様な主体による世代や分野を超えた絆づくりに向けて、地域ケア会議を通して「我が事、丸ごと」の包括的な支援体制づくりを行います。(地域包括支援センター)

□ 地域自立支援協議会の開催

医療・保健・福祉・教育及び就労等に関係する機関と地域の障害福祉に関する体制づくりを協議するため、ネットワークの構築を図ります。(福祉介護課)

□ 要保護児童対策地域協議会の開催

関係機関等のネットワーク体制を構築するとともに要保護児童の早期発見・早期対応に努め、適切な対応を図ります。(子育て支援課)

□ ひみ子育てネットワーク会議の開催

地域の子育て支援関係者と行政・関係機関が連携し、地域全体で子育て支援が進められるよう、その機運の醸成を図ります。(子育て支援課、子育て支援施設)

□ 氷見精神障害支援関係機関連絡会の開催

精神障害者が地域の中で安心して自分らしく暮らせるよう、精神科病院、その他の医療機関、相談支援事業所、障害福祉サービス事業所、市の障害保健福祉部局等の関係者による連絡会の開催等を通じて、地域の課題や対応を検討し、ネットワークの構築を図ります。(高岡厚生センター氷見支所)

□ 地域総合福祉活動(ふれあいコミュニティケアネット21)

地域の自治会、地区社会福祉協議会、民生委員児童委員、各種ボランティアとの協働活動により、現状・課題を把握し、問題に対応できる体制を構築します。(自治振興委員連合会、社会福祉協議会、地区社会福祉協議会、民生委員児童委員協議会、福祉介護課)

※2 市庁舎内において、福祉介護課・子育て支援課・市社協が官民協働で行う福祉の総合相談窓口。

□ **精神科医・一般科医うつ病連携強化**

うつ病は自殺の原因・要因として最も多く、うつ病対策は自殺対策の最も重要な施策の一つであり、一般科医と精神科医の連携体制を構築します。（高岡厚生センター）

【基本施策2】 自殺対策を支える人材の育成

自殺のサインに早期に気づき、話を聴いて、見守りながら必要な相談、支援機関につなぐ役割を担う人材（ゲートキーパー）は自殺対策の推進において、大きな役割を果たしています。しかし、ゲートキーパーの認知率は未だ低い状況です。市職員をはじめ民間団体や相談員、そして市民等を幅広く対象としたゲートキーパー養成講座を実施し、人材を養成するとともにゲートキーパーの認知率を上げていく必要があります。

また、ゲートキーパー受講者を対象としたフォローアップ講座の実施や相談に対応する職員への研修をととして資質の向上に努めます。

① ゲートキーパー養成講座による人材の養成

□ **市役所職員を対象としたゲートキーパー養成講座の開催**

市職員を対象としたゲートキーパー養成講座を開催し、全職員が受講できるよう計画的に実施していきます。（総務課、健康課）

□ **相談員及び地域で活動する団体を対象としたゲートキーパー養成講座の開催**

各種相談員や地域で活動する団体等に働きかけ、ゲートキーパーを養成する事で地域の中で悩んでいる人に気づき、専門機関につなぎ、見守る人材を増やします。（健康課）

□ **市民を対象としたゲートキーパー養成講座の開催**

市民を対象としたゲートキーパー養成講座を開催し、地域の中でゲートキーパーとしての役割を担う市民を増やします。（健康課）

□ **ゲートキーパーフォローアップ講座の開催**

ゲートキーパー養成講座修了者を対象にフォローアップ講座を開催し、資質の向上に努めます。（健康課）

② 相談員の資質の向上

□ **相談担当職員等を対象とした研修の実施**

保健医療福祉関係者や地域の身近な相談相手であるメンタルヘルスサポーター等に対し、メンタルヘルスの理解を深める研修を実施します。（高岡厚生センター氷見支所）

□ **自死遺族への対応研修の実施**

自死遺族等への対応等に関する研修を行い、対応する職員の資質向上を図ります。（氷見警察署）

□ **性犯罪・性暴力の被害者への対応研修の実施**

性犯罪・性暴力の被害者の心身の負担軽減のため対応方法に関する研修を実施し、対応する職員の資質向上を図ります。（氷見警察署）

「ゲートキーパー」とは

悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聴いて、必要な支援につなげ、見守る人のことを「ゲートキーパー(いのちの門番)」と言います。話にじっくり耳を傾け、一緒に考えてくれる人がいることは、悩んでいる人の孤立を防ぎ、安心感を与えます。

さまざまな悩みや問題を一人で抱えているうちに心理的に追い込まれ、うつ病などの心の病気にかかり、自殺以外に解決方法がないと思い込んでしまうことが多いようです。そんなとき、手を差し伸べ、気持ちを受け止めたり、専門家につないで「追い込まれた状態」を改善できれば自殺を防ぐことにつながります。

そのために、1人でも多くの方に、ゲートキーパーとしてそれぞれの立場でできることから進んで行動を起こしていただくことが望まれています。

ゲートキーパーの4つの役割



1 気づき

何か悩みがあるようだったり、次のような変化に気づいたら、声をかけたり、話を聞くようにしましょう。

- ☐元気がない・疲れているようだ
- ☐よく眠れていないようだ
- ☐食欲がないようだ
- ☐体調不良(体の痛みや倦怠感)のようだ
- ☐飲酒量が増えている
- ☐身だしなみが悪くなった

2 傾聴

「傾聴」とは、本人の気持ちを尊重し、言いたいことや悩みにじっくり耳を傾ける姿勢をいいます。助言は必要なく、相手のつらい気持ちを受け止めて、「けっしてひとりではない」とわかってもらうことが大切です。

本人を責めたり、否定したり、安易に励ましたりするのはさらに「追い込む」ことになりますので避けましょう。

3 つなぎ

経済的な問題や生活支援が必要な場合、またうつ病の治療など医療が必要な場合など、早めに専門家(精神科医など)に相談するようにつなぎましょう。相談機関などの情報提供などもよいでしょう。

専門家や相談窓口と確実につながるように、できれば相談者の了解を得た上で、連携先(専門家や相談窓口)に直接連絡をとり、場所や日時など確認したり、一緒に連携先に出向くなどの支援をお願いします。

4 見守り

専門家と連携したあとも、必要があれば相談にのるなど、支援を継続し、見守りましょう。

【基本施策3】 市民への啓発と周知

自殺に追い込まれる事態は誰にでも起こりうることでありながら、危機に陥った人の心情や背景は理解されにくいのが現状です。自殺やうつなどに対する正しい知識が得られるとともに危機に直面した場合に相談窓口や専門機関、周囲の人に援助を求められる環境を整備することが求められます。しかし、市民アンケートの結果を見ると相談窓口を知っている者の割合は依然として低く、相談窓口の周知が十分でないことがうかがえます。(P58)

そのため、自殺に対する正しい認識の普及を図るため自殺予防週間・自殺対策強化月間での啓発活動を実施するとともにこころの健康づくり教室などでのメンタルヘルスに関する啓発活動を行います。また、様々な悩みを抱える人が適切な支援を受けることが出来るよう各種相談窓口についての周知を強化していきます。

① こころの健康づくり・生きる支援についての知識の普及・啓発

□ 自殺予防週間及び自殺対策強化月間、富山県いのちを守り育む週間に合わせた啓発

市民の自殺予防への関心を高め、自殺の発生を防ぐことを目的に、各世代への効果的な働きかけを検討します。(健康課、高岡厚生センター氷見支所)

□ こころの健康に関する正しい知識や相談窓口の啓発

市広報や行政チャンネルなどを通して心の健康に関する正しい知識についての啓発を行います。(健康課、秘書広報課)

□ こころの相談窓口の啓発

こころの相談窓口について、関係機関と連携して様々な媒体を用いて市民に分かりやすく周知します。(健康課)

□ こころの健康や相談窓口に関するリーフレットなどの配布

国・県・市が発行するこころの健康や相談窓口に関するリーフレット等を各戸に配布し地区住民への啓発を行います。(自治振興委員連合会)

□ ワーク・ライフ・バランスの推進

ワーク・ライフ・バランスの推進や、年次休暇取得の推進により、労働者が安心して働きやすい職場環境となるよう企業に対して労働環境の整備について働きかけます。(商工振興課)

□ アルコール関連問題の周知

自殺のリスクが高いアルコール依存症を含むアルコール関連問題について関心を高めるよう啓発を行います。(高岡厚生センター氷見支所)

□ 「24時間子供SOSダイヤル」や「チャイルドライン」等の相談窓口の周知

「24時間子供SOSダイヤル」や「チャイルドライン」等の相談窓口について児童生徒への周知を行います。(学校教育課、教育総合センター)

② 市民に向けた健康教育・講演会・イベント等の開催

□ こころの健康教室の開催

「こころの健康づくり」をテーマとした健康教室を開催し、こころの健康について正しい知識の普及啓発を行うことで、精神疾患に対する偏見をなくし、こころの不調を感じた時は誰かに相談したり受診することへの抵抗感を軽減できるよう働きかけます。(健康課、健康づくりボランティア)

□ **地域子育て広場の開催**

産後うつやストレス解消法などをテーマに取り上げ、講義や参加者同士の情報交換を通し子育て中の保護者のこころの健康づくりについて普及啓発を行います。(子育て支援課、健康課)

□ **精神障害者家族教室の開催**

精神障害者の家族が、精神疾患及び精神障害に関する理解を深め、家族の対応の仕方などについて普及啓発を行います。(高岡厚生センター氷見支所)

□ **人権教育ワークショップの開催**

虐待などの予防教育を普及促進するため、人権教育ワークショップを開催します。(子育て支援課)

【基本施策4】生きることの促進要因への支援

自殺対策は、個人においても社会においても、「生きることの阻害要因」を減らす取り組みに加えて、「生きることの促進要因」を増やす取り組みを行うことにより、自殺リスクを低下させる方向で推進していく必要があります。

このため、具体的には、こころの健康を保持するための支援、相談支援事業の実施、居場所づくりの活動、孤立を予防する取り組みなどを推進します。

① こころの健康を保持するための支援

□ **かかりつけ医による相談**

診療業務を通し、健康についての不安や悩みに答えるほか、精神科受診が必要と判断された方については精神科との連携を図り対応します。(氷見市医師会)

□ **こころの健康相談会の開催**

こころの健康の保持増進を目的に臨床心理士、保健師等が相談に対応し、助言を行います。(健康課)

□ **精神保健福祉相談指導事業**

精神科嘱託医(嘱託医等)及び保健師が相談及び訪問指導を行い、こころの健康、自殺に関する相談に応じ、必要な支援を行います。(高岡厚生センター氷見支所)

② 対象者を限定しない支援

□ **安心生活創造事業**

地域住民が抱える地域生活課題を把握し、その課題に対して地域でできる支援策を実践し、解決を図ります。主に、買い物や外出(移動)支援などの「生活支援サービス」の開発や対象を限定しない居場所づくり等を実施します。(福祉介護課)

□ **生活相談**

来庁・電話による生活相談を実施し、複数の問題を抱え、自殺リスクの高い人に対して、必要時、専門機関につなぐなど包括的な問題の解決に向けた支援を行います。(市民課)

□ **雇用・勤労者福祉対策推進事業**

若年者への就労支援や、現状の職場に満足していない方、問題を抱えた方への就業マッチングを行うことで就労に関わる問題だけでなく、こころの悩みの解決にもなるよう努めます。(商工振興課)

□ **創業支援事業**

氷見商工会議所等と連携し、創業希望者に対する相談窓口の設置や創業時の経費の一部補助等により、創業者への支援を行います。(商工振興課、氷見商工会議所)

□ **制度融資の実施**(商工振興課)

- ・低利の融資あっせん
- ・中小企業に対する経営安定化に向けた緊急助成
- ・信用保証制度を利用した中小企業者に対する補助
- ・特定中小企業者の認定事業者に対する倒産防止の為の特別助成の給付

③ 対象者別対策

ア 子育て世代への支援

□ **妊娠期からの切れ目ない支援 子ども家庭センターの設置**

妊娠期から子育て期にわたるまでの切れ目のない支援を行い支援が必要と思われる妊産婦を早期に発見し、妊娠中、出産、子育て期を継続して支援することで、産後うつや虐待、自殺の予防に努めます。(健康課、子育て支援課、こども家庭センター)

□ **産後ケア事業**

産後に家族などから十分な支援を受けられない産婦とその配偶者に対し、身体的回復や乳房ケア、育児指導などの支援を行います。(健康課)

□ **マタニティ&子育てなんでも相談事業**

地域子育てセンターと連携して、妊産婦、乳幼児の相談を保健師、助産師、栄養士、保育士、心理相談員が担当し妊産婦・保護者の不安の解消を図ります。(健康課)

□ **パパママ体験教室の開催**

妊娠中から夫婦で妊娠、出産についてイメージし、夫婦が協力して育児に取り組めるよう支援し、母親の孤立を防ぎます。(健康課)

□ **プレママ&ママサロンの開催**

妊婦や産婦を対象に、ミニ講座や参加者同士の情報交換、育児相談などを行います。(健康課)

□ **こんにちは赤ちゃん事業**

母子保健推進員が乳幼児の家庭訪問を行い、育児に関する情報提供や地域の育児サークルに誘うなど声かけを行い、地域の中で母親が孤立することを防ぎ、育児によるストレスや不安を軽減できるよう働きかけます。(母子保健推進員協議会、健康課)

□ **発達相談・教室**

発育や発達などに支援を要する乳幼児に対し、発達を促す関わり方や、生活上の助言を行い、保護者が抱える不安や問題を軽減できるよう努めます。(健康課、子ども発達サポートセンター)

□ **家庭児童相談室の設置**

家庭での育児方法や育児に対する不安、人間関係の悩みなどさまざまな相談に対して、関係機関の協力を得ながら、来所・電話相談のほか家庭訪問などを行います。(子育て支援課)

□ **教育相談事業**

学校以外の場で専門の相談員に相談できる機会を提供し早期の問題発見・対応に努めます。(教育総合センター)

第5章 自殺対策の推進(第2次氷見市自殺対策計画)

□ 不登校児への支援

市内小中学校における不登校児童生徒を対象にした適応指導教室「あさひ」を設置し、不登校児童生徒の集団再適応、自立を援助する学習・生活指導等や、不登校児童生徒の保護者に対する相談活動を行います。(教育総合センター)

□ 子ども食堂支援事業

子ども食堂の活動を維持継続できるよう食材費等に要する費用の一部を支援します。(子育て支援課)

イ 高齢者への支援

□ 介護予防事業対象者把握事業

75歳以上の高齢者を対象として、きときとチェックシート等で把握した、うつ病のリスクの高い人に対し、訪問活動や相談支援へつなげるよう努めます。(地域包括支援センター)

□ 出前型介護予防教室の開催

地域老人会、ふれあいランチ、高齢者集いの場において、高齢者向けの出前型介護予防教室を開催し、高齢者がいきいきと元気に過ごすためのアドバイスを行います。(地域包括支援センター相談窓口)

□ 認知症総合支援事業

認知症になっても住み慣れた地域で安心して暮らすことができるよう、認知症サポーター養成講座や高齢者等見守りSOSネットワーク事業を実施します。また、認知症地域支援推進員や認知症初期集中支援チームを中心に、認知症に関する相談に応じ、認知症の方を介護する家族の介護負担を軽減できるよう努めます。(地域包括支援センター)

□ きときと100歳体操の実施

きときと100歳体操を市内各所で実施し、参加者同士がお互いに心配な事を相談したり、声をかけ見守りを行うことで、地域で高齢者が孤立する事を防ぎ、自殺リスクの低減を図ります。(地域包括支援センター)

□ 通所型介護予防教室の開催

足腰に不安のある高齢者を中心に通所型の介護予防教室を開催し、体操、脳トレ、レクリエーションを通して、心身の健康維持を図ります。(地域包括支援センター)

□ 高齢者宅訪問活動の実施

主に75歳以上の独居もしくは高齢者のみの世帯を対象に相談窓口の職員が訪問を実施し、高齢者の生活状況の把握と高齢者の心身の相談に応じます。(地域包括支援センター相談窓口)

□ 地域ネットワークの活用による声掛け

自治振興委委員・民生委員児童委員・地域福祉活動サポーター※3(見守り相談員)・老人会等が中心となって、声掛け運動を実践して孤独感の解消をはかるとともに、悩み事・相談事を聞き取って県・市・警察等の各関連団体と連携した対策と支援を実施します。(自治振興委員連合会、民生委員児童委員協議会、地域福祉活動サポーター、福祉介護課)

□ 総合相談支援事業

高齢者とその家族等の生活や介護等に関する相談に応じ、高齢者やその家族等が安心して生活ができるよう支援を行います。多くの課題を抱える相談者に対しては、関係機関と連携を図りながら重層的支援体制整備事業と連動し、支援を行います。(地域包括支援センター)

※3 地域福祉活動サポーターとは地域住からの相談を受け、地区社協や民生委員児童委員、地区役員などにその情報を必要に応じつなげる役割を担う人。

□ **老人クラブ助成事業**

高齢世代の生きがいと活躍の場を持ち続け、元気に過ごしてもらえるように支援します。(福祉介護課)

ウ 生活困窮者への支援

□ **生活困窮者自立支援事業** (ふくし相談サポートセンター・福祉介護課)

- ・生活に困りごとを抱えている人の相談を受け、必要な支援プランを作成するとともに関係機関との連携を図りながら自立に向けた支援を行います。
- ・離職などで住むところが無くなった人や住む場所を失うおそれのある人には、就職活動することを条件などに一定期間、家賃相当額と住居確保給付金として支給します。
- ・家計に関する相談に応じ、家計状況の「見える化」と根本的な課題の把握を行い、相談者が自ら家計を管理できるように支援します。
- ・就労支援員を配置し、就労支援を行い、自立した生活を行うことができるよう必要な支援を実施します。
- ・ただちに一般就労への移行が困難な生活困窮者に対し、一般就労に向けた知識の習得やコミュニケーション能力の形成を計画的かつ一貫して支援します。
- ・「貧困の連鎖」を防止するため、生活保護受給世帯を含む生活困難世帯の子どもを対象に子どもの学習・生活支援事業を実施します。

□ **消費生活相談事業**

多重債務問題を抱え、自殺リスクの高い相談者に対して、必要時、専門機関につなぐなど包括的な問題の解決に向けた支援を行います。(市民課)

□ **生活保護世帯への支援**

生活保護法に基づき、適正に保護費及び支援給付費(生活・住宅・教育・介護・医療・出産・生業・葬祭の8種類)を支給します。(福祉介護課)

□ **生活保護受給者等就労自立促進事業**

「氷見地域生活保護受給者等自立促進事業協議会」を設置。氷見市と協定を結び、市担当課及びふくし相談サポートセンターと情報共有しつつ職場定着を含め、連携した支援を行います。(氷見公共職業安定所)

④ 障害者への支援

□ **障害者の就労支援**

ふくし相談サポートセンター等関係機関と連携を図ったチーム支援を実施し、就職時の支援に加えて、就職後の職場定着を支援します。(氷見公共職業安定所)

□ **障害者虐待の対応**

障害者虐待に関する通報・相談窓口を設置します。(福祉介護課)

【基本施策5】児童生徒のSOSの出し方に関する教育の推進

本市において、小中高生の自殺者は少ない状況ですが、全国では近年、小中高生の自殺者数は増加しており、令和4年の児童生徒の自殺者数は過去最多となっています。児童生徒を取り巻く環境は常に変化しており、生活環境や家庭環境により自分自身では対応・解決が困難な問題に直面する子どもが増えることが予想されます。その際に求められるのが問題を抱え込まず、信頼できる身近な大人に相談できる能力です。

このため、学校において、悩みやストレス、解決困難な問題に直面した時、誰にどうやって助けを求めればよいのか、具体的かつ実践的な方法を学ぶと同時に、つらい時や苦しい時に助けを求めてもよいということを学ぶために「SOSの出し方に関する教育」を推進し、問題に対処する力やライフスキルを身につけることができるよう取り組みます。

① SOSの出し方に関する教育の実施

□ SOSの出し方に関する教育の実施

体育科保健領域や保健体育において心の健康に関する学習を実施します。また、各学校の実情を踏まえつつ、各教科等の授業の一環として、「困難な事態、強い心理的負担を受けた場合等における対処の仕方を身につける等のための教育」を推進します。(教育総合センター、学校等教育機関)

□ ウェルカムベイベー事業の実施

市内全中学校の2年生を対象に助産師の講義や赤ちゃんとのふれあい体験をとおして思春期のこころの健康づくりや、いのちの大切さを学び、自己肯定感を高められるよう働きかけます。また、困った時には大人に相談することの大切さについて伝える機会とします。

(子育て支援課、健康課、学校等教育機関)

□ 思春期保健対策事業

思春期の子どもとその保護者を対象に、思春期特有の医学問題、性に関する不安及び悩み等に対する相談に応じるとともに、正しい知識の普及、健康なライフスタイルを確立できるよう学校保健と連携して健康教育を行います。(高岡厚生センター氷見支所)

② SOSの出し方に関する教育を実施するための体制づくり

□ いじめ問題対策連絡協議会の開催

氷見市いじめ防止基本方針に基づき、いじめ防止に向けた組織として、いじめ防止等に関する機関及び団体の連携を図ります。(教育総合センター)

□ スクールソーシャルワーカー等連絡会議の開催

スクールソーシャルワーカーや関係機関が連携し、不登校等の児童生徒のみならず、その家庭の状況にも配慮しながら問題解決へとつなげます。(教育総合センター)

□ スクールソーシャルワーカーの派遣

スクールソーシャルワーカーと関係機関が連携して、さまざまな課題を抱えた児童生徒及びその保護者等を包括的に支援することにより、児童生徒や保護者の自殺リスクの軽減に努めます。(教育総合センター)

(3) 重点施策

【重点施策Ⅰ】高齢者対策(再掲)

令和2年の国勢調査によると、本市の65歳以上の人口割合は39.6%と全国平均の28.6%を11%上回っています。国立社会保障・人口問題研究所の推計によると、本市の高齢化率は、令和17年には約47%まで増加すると予想されています。

本市は、自殺者に占める高齢者の割合が高いため、今後高齢者の自殺対策がより一層重要となっています。

高齢者は、慢性疾患による継続的な身体的苦痛や将来への不安、社会や家庭での役割の喪失、近親者の喪失体験や介護疲れなどの理由で閉じこもりや抑うつ状態になりやすく、孤立・孤独に陥りやすいといわれています。第1次計画では、地域のつながりを保つための取り組みや健康づくり、介護予防の取り組みなどを推進してきました。しかし、令和2年以降、新型コロナウイルス感染症拡大の影響により、様々な事業が中止、縮小する中、地域のつながりが薄れ、身体機能の低下のみならず孤立や孤独に陥りやすい状況になっています。

今後も継続して高齢者のこころの健康と地域包括ケアシステムなどの施策と連動した事業の展開を図り、孤立予防や生きがいづくり等の支援の充実を図ります。

□ 介護予防事業対象者把握事業

75歳以上の高齢者を対象として、きときとチェックシート等で把握した、うつ病のリスクの高い人に対し、訪問活動や相談支援へつなげるよう努めます。(地域包括支援センター)

□ 出前型介護予防教室の開催

地域老人会、ふれあいランチ、高齢者集いの場において、高齢者向けの出前型介護予防教室を開催し、高齢者がいきいきと元気に過ごすためのアドバイスを行います。(地域包括支援センター相談窓口)

□ 認知症総合支援事業

認知症になっても住み慣れた地域で安心して暮らすことができるよう、認知症サポーター養成講座や高齢者等見守りSOSネットワーク事業を実施します。また、認知症地域支援推進員や認知症初期集中支援チームを中心に、認知症に関する相談に応じ、認知症の方を介護する家族の介護負担を軽減できるよう努めます。(地域包括支援センター)

□ きときと100歳体操の実施

きときと100歳体操を市内各所で実施し、参加者同士がお互いに心配な事を相談したり、声をかけ見守りを行うことで、地域で高齢者が孤立する事を防ぎ、自殺リスクの低減を図ります。(地域包括支援センター)

□ 通所型介護予防教室の開催

足腰に不安のある高齢者を中心に通所型の介護予防教室を開催し、体操、脳トレ、レクリエーションを通して、心身の健康維持を図ります。(地域包括支援センター)

□ 高齢者宅訪問活動の実施

主に75歳以上の独居もしくは高齢者のみの世帯を対象に相談窓口の職員が訪問を実施し、高齢者の生活状況の把握と高齢者の心身の相談に応じます。(地域包括支援センター相談窓口)

□ **地域ネットワークの活用による声掛け**

自治振興委委員・民生委員児童委員・地域福祉活動サポーター（見守り相談員）・老人会等が中心となって、声掛け運動を実践して孤独感の解消をはかるとともに、悩み事・相談事を聞き取って県・市・警察等の各関連団体と連携した対策と支援を実施します。（自治振興委員連合会、民生委員児童委員協議会、地域福祉活動サポーター、福祉介護課）

□ **総合相談支援事業**

高齢者とその家族等の生活や介護等に関する相談に応じ、高齢者やその家族等が安心して生活ができるよう支援を行います。多くの課題を抱える相談者に対しては、関係機関と連携し、重層的支援体制整備事業と連動した支援を行います。（地域包括支援センター）

□ **老人クラブ助成事業**

高齢世代の生きがいと活躍の場を持ち続け、元気に過ごしてもらえるように支援します。（福祉介護課）

【重点施策2】生活困窮者対策（再掲）

生活困窮に至る背景には、失業などの経済的な問題だけでなく、虐待、性暴力被害、依存症、性的マイノリティ、知的障害、発達障害、精神疾患、介護、多重債務、引きこもりなど多様な問題を複合的に抱えることが多い傾向にあります。

生活困窮者の中には自殺のリスクを抱えている人が少なくない状況を踏まえ、生活困窮者自立支援事業や重層的支援体制整備事業と連動して取り組みます。

また、生活困窮に陥らないための支援を進めていくとともに、生活を整え、就労支援体制を整えることで、生活困窮や生活保護からの脱却を目指す取り組みを充実させていきます。

□ **生活困窮者自立支援事業（ふくし相談サポートセンター・福祉介護課）**

- ・生活に困りごとを抱えている人の相談を受け、必要な支援プランを作成するとともに関係機関との連携を図りながら自立に向けた支援を行います。
- ・離職などで住むところが無くなった人や住む場所を失うおそれのある人には、就職活動することを条件などに一定期間、家賃相当額と住居確保給付金として支給します。
- ・家計に関する相談に応じ、家計状況の「見える化」と根本的な課題の把握を行い、相談者が自ら家計を管理できるように支援します。
- ・就労支援員を配置し、就労支援を行い、自立した生活を行うことができるよう必要な支援を実施します。
- ・ただちに一般就労への移行が困難な生活困窮者に対し、一般就労に向けた知識の習得やコミュニケーション能力の形成を計画的かつ一貫して支援します。
- ・「貧困の連鎖」を防止するため、生活保護受給世帯を含む生活困難世帯の子どもを対象に子どもの学習・生活支援事業を実施します。

□ **消費生活相談事業**

多重債務問題を抱え、自殺リスクの高い相談者に対して、必要時、専門機関につなぐなど包括的な問題の解決に向けた支援を行います。（市民課）

□ **生活保護世帯への支援**

生活保護法に基づき、適正に保護費及び支援給付費（生活・住宅・教育・介護・医療・出産・生業・葬祭の8種類）を支給します。（福祉介護課）

□ 生活保護受給者等就労自立促進事業

「氷見地域生活保護受給者等自立促進事業協議会」を設置。氷見市と協定を結び、市担当課及びふくし相談サポートセンターと情報共有しつつ職場定着を含め、連携した支援を行います。
(氷見公共職業安定所)

(4) 施策分野ごとの評価指標

施策分野	指標の内容	担当課	現状値 (R4実績)	目標値等
【基本施策1】 地域におけるネットワークの強化	氷見市自殺対策推進会議の開催数	健康課	1回	年間1回以上開催
【基本施策2】 自殺対策を支える人材の育成	市職員を対象としたゲートキーパー養成講座の受講者数	総務課 健康課	中止	年間1回以上開催
	各種団体に向けたゲートキーパー養成講座の実施回数	健康課	1回	年間2回以上開催
	住民を対象としたゲートキーパー養成講座の実施回数	健康課	1回	年間1回以上開催
【基本施策3】 市民への啓発と周知	市広報等での啓発回数	健康課	6回	年間2回以上実施
	自殺予防週間及び自殺対策強化月間等の啓発実施回数	健康課 富山県高岡厚生センター氷見支所	2回	年間2回以上実施
	地域でのこころの健康教室の開催数	健康課	2回	年間2回以上開催
	ゲートキーパーの認知率	健康課	16.6%	住民の3人に1人以上が聞いたことがあると回答
	こころの相談窓口を知っている人の割合	健康課	青年:46.2% 壮年:50.5% 高齢者50.4%	青年:70.0% 壮年:75.0% 高齢者:75.0%
【基本施策4】 生きることの促進要因への支援	こころの健康相談会の開催数	健康課	6回	年間6回以上実施
【基本施策5】 児童生徒のSOSの出し方に関する教育の推進	SOSの出し方に関する教育の実施率	氷見市教育 総合センター	100%	100%
	困った時や相談事がある時に相談相手がいる中学生の割合	健康課	87.5%	94.0%
【重点施策1】 高齢者対策	高齢者を対象としたこころの健康教室の開催数	健康課	2回	年間1回以上開催
	社会活動に参加している前期高齢者の割合	健康課	84.8%	90%
【重点施策2】 生活困窮者対策	生活困窮者就労準備事業の利用者数	ふくし相談 サポートセンター	6人	年間6人以上

第 6 章 推進体制の整備

Ⅰ ヘルスプランの推進とそれぞれの役割

ヘルスプランは、基本理念の実現に向け、市民、地域、行政が一体となり健康づくりを進めていく指針となるもので、それぞれの役割を明確にし、連携を図りながら推進していくことが求められます。

(1) 市民（個人及び家庭）の役割

市民一人ひとりが「自分の健康は、自分で守り、つくるもの」を基本に、健康づくりに取り組み、継続していくことが大切です。

個人の生活の基礎的な単位である家庭は、健康的な生活習慣づくりの場であると同時に、心身の安らぎを得る場であり、命の大切さや思いやりを育む場でもあります。子どもの時期から生涯を通して、良い生活習慣の確立やこころの健康づくりなどに家族ぐるみで取り組む役割が求められます。

(2) 地域の役割

① 地域団体の役割

健康づくりボランティアや自治会、老人会等の様々な組織・グループが連携し、ともに健康づくりの活動を行うことで、健康づくりの輪が一層広がることが求められます。

② 保健・医療関係機関や団体の役割

富山県厚生センター、医療機関、医師会、歯科医師会等の保健・医療関係機関や団体は、それぞれの専門性を活かし、市民の健康づくりを支援します。

③ 企業・事業所、関係団体の役割

職場の健康管理体制の一層の充実を図り、就業者の健康づくりを支援する役割が必要とされます。

④ 保育園及び認定こども園・学校等教育機関の役割

子どもたちの生活習慣の基礎づくりの時期に、家庭や地域と連携しながら、健康的な生活習慣を身に付け、心身の健康増進の基礎的な力を育成する役割が求められます。

(3) 市（行政）の役割

本計画を広く市民に浸透させ、市民が気軽に健康づくりに取り組めるよう環境整備を行います。庁内の関係部署との連携のもと、各施策を着実に推進するとともに、関係機関・関係団体と協働で、市民一人ひとりの健康づくりの支援に取り組みます。

2 自殺対策の推進とそれぞれの役割

自殺対策の推進にあたっては、自殺対策に関する取り組みの有機的な連携が図られるよう、庁内関係課と必要な連絡・調整を行うとともに、関係機関、関係団体とも連携を図ります。

(1) 市民(個人及び家庭)の役割

市民一人ひとりが自殺対策に関心を持ち、理解を深めることが必要です。身近な人が悩んでいる場合には、早めに気づき、声をかける、話をよく聴く、専門機関につなぐ、見守ることが大切です。

(2) 関係団体の役割

自殺対策には、その背景にある複合的な要因への対策が重複する部分が少なくありません。このため、関係団体においては相互に緊密な情報交換を行いながら連携した取り組みを進めます。

(3) 職域の役割

仕事における強いストレスや不安を抱えている従業員に対するメンタルヘルスケアの取り組みを一層推進し、ストレスの要因となる職場環境の改善や、うつ病の早期発見と早期治療などへの取り組みを進めます。

(4) 教育関係者の役割

こどもの心と身体の健康づくりや生きる力を高めるための教育、自殺予防のための教職員の研修等により子どもの自殺予防の取り組みを進めます。

(5) 県の役割

県は、市町村を包括する広域自治体として市と協力、連携して総合的に地域の自殺対策を推進することが求められます。また、富山県自殺対策推進センターを設置し、自殺対策を担う人材を育成するための研修会の開催、市の自殺対策に対する助言などの支援を行います。

厚生センターは、地域の自殺の実態把握を進め、市と連携して地域の実情に合った自殺予防対策を推進します。

(6) 市(行政)の役割

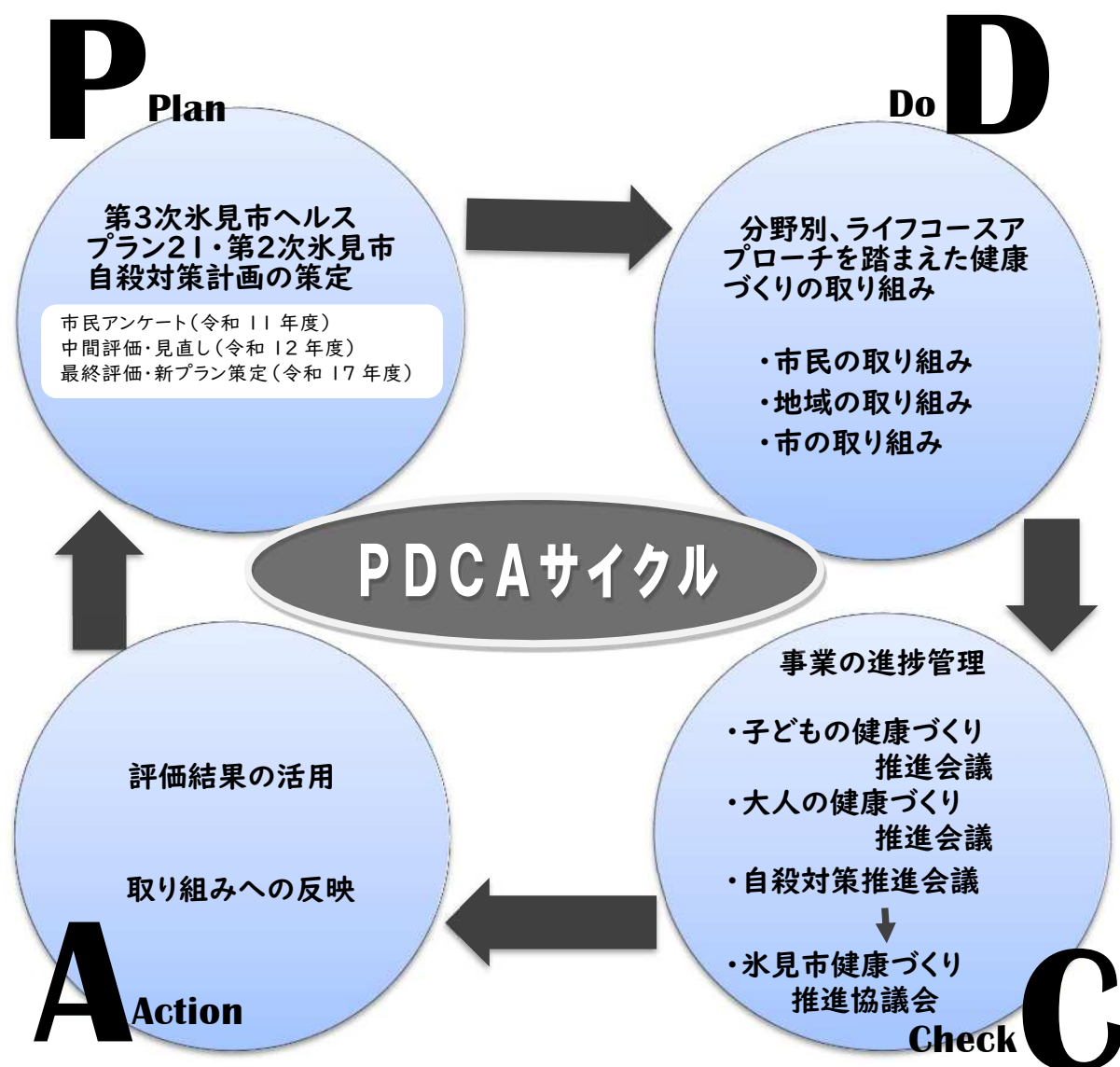
市民の身近な存在として、相談窓口の充実と周知、個別支援の充実、自殺対策計画の策定、PDCAサイクルに基づいた計画の進行管理の実施に努め、自殺対策における主要な推進役を担います。

3 計画の管理と評価

本計画の推進のため、「子どもの健康づくり推進会議」「大人の健康づくり推進会議」「自殺対策推進会議」で毎年、取り組みについて検討協議し、その内容をもとに「健康づくり推進協議会」において進捗状況の評価等を行い、翌年度以降の活動に反映していきます。

本計画は、令和17年度までの12年間を計画の期間としています。なお、令和11年度に市民アンケートを実施し、令和12年度に中間評価として目標の達成状況を総合的に評価し、指標等の見直しを行います。

また、令和17年度に最終評価を行い、新プランを策定します。



資料編

Ⅰ 氷見市民アンケート結果

(1) 調査の目的

「第2次氷見市ヘルスプラン21」の最終評価を行うため、目標値や取り組みの状況についてアンケート調査を行う。

(2) 調査対象と調査方法と回収状況

		対象者の抽出方法・調査方法	対象者数	回収率 (回収数)
乳幼児期	調査対象	就学前児童（0～5歳）の保護者	649人	84.1% (546人)
	注出方法	市街地域、中間地域、山間地域等から選定した市内保育園及び認定こども園（9か所）に在籍する全園児の保護者 649人 【内訳】十二町保育園 25人、新町保育園 62人、阿尾保育園 37人、速川保育園 22人、海清保育園 116人、あさひの丘こども園 100人、氷見ひかり保育園 76人、みどり保育園 114人、上庄保育園 97人		
	調査方法	無記名とし、保育所・認定こども園に配付、個別に封入されたものの回収を依頼		
学童期	調査対象	小学生の保護者	609人	87.0% (530人)
	注出方法	市街地、中間地域、山間地域等から選定した市内小学校及び義務教育学校（5か所）に在籍する全児童の保護者 609人 【内訳】朝日丘小学校 215人、宮田小学校 155人、海峰小学校 61人、上庄小学校 105人、西の杜学園 73人		
	調査方法	無記名とし、小学校に配付、個別に封入されたものの回収を依頼		
少年期	調査対象	中学生・高校生	591人	86.1% (509人)
	注出方法	市内中学校及び義務教育学校（全5か所）及び県立高校に在籍する2年生全員 591人 【内訳】南部中学校 57人、北部中学校 112人、十三中学校 26人、西條中学校 111人、西の杜学園 25人、富山県立氷見高等学校 260人		
	調査方法	無記名とし、中学校、高校に配付、個別に封入されたものの回収を依頼		
青年期	調査対象	19～39歳	1,200人	20.8% (249人)
	注出方法	該当年齢を住民基本台帳から単純無作為抽出		
	調査方法	無記名とし、郵送及びWEBで回答		
壮年期	調査対象	40～64歳	800人	35.5% (284人)
	注出方法	該当年齢を住民基本台帳から単純無作為抽出		
	調査方法	無記名とし、郵送及びWEBで回答		
高齢期	調査対象	65～74歳	600人	51.3% (308人)
	注出方法	該当年齢を住民基本台帳から単純無作為抽出		
	調査方法	無記名とし、郵送及びWEBで回答		
全体			4,449人	54.5% (2,426人)

(3) 調査期間 令和5年2月～3月

(4) アンケート内容及び調査結果 PI06～PI20

氷見市民アンケート調査結果(乳幼児)

1 お子さんはどのくらいテレビゲームやゲーム機、スマートフォンやタブレットを使って遊びますか。次の中からあてはまる口に1つ✓をつけてください。

- ①ほぼ毎日 **49.6%** ②週3～5回程 **10.8%**
③週1～2回程 **10.9%** ④ほとんどしない **28.7%**

2 お子さんがゲーム(スマホ、タブレットを含む)をする時間は1日にどのくらいありますか。平日と休日、それぞれあてはまる口に1つ✓をつけてください。

- 平日 ①1時間未満 **46.4%**
②1時間以上2時間未満 **33.8%**
③2時間以上3時間未満 **13.4%**
④3時間以上4時間未満 **4.0%**
⑤4時間以上 **2.4%**

- 休日 ①1時間未満 **24.7%**
②1時間以上2時間未満 **25.5%**
③2時間以上3時間未満 **29.0%**
④3時間以上4時間未満 **12.3%**
⑤4時間以上 **8.5%**

3 お子さんがテレビを見たり、ゲームをするとき、時間を決めていますか。次の中からあてはまる口に1つ✓をつけてください。

- ①決めている **14.9%** ②だいたい決めている **39.1%**
③あまり決めていない **29.3%** ④決めていない **16.1%**
⑤まだ見せた事がない **0.6%**

4 どれくらいの頻度でお子さんの体重を量っていますか。次の中からあてはまる口に1つ✓をつけてください。

- ①ほぼ毎日 **4.2%** ②週1～2回以上 **12.9%**
③月1～2回ほど **70.3%** ④年1～2回以下 **7.4%**
⑤量ったことがない **5.2%**

5 お子さんは、朝食を食べる頻度はどのくらいですか。次の中からあてはまる口に1つ✓をつけてください。

- ①毎日 **96.7%** ②週5～6回 **2.9%**
③週3～4回 **0.2%** ④週1～2回 **0.2%**
⑤ほとんど食べない又は食べさせた事がない **0.0%**

6 お子さんは、主食(ごはん、パン、麺類の料理)、主菜(魚介類、肉類、大豆・大豆製品の料理)、副菜(野菜類、海藻類、きのこ類の料理)の3つを組み合わせる頻度はどのくらいですか。次の中からあてはまる口に1つ✓をつけてください。

- ①ほぼ毎食 **31.1%** ②1日2食ほど **55.3%** ③1日1食ほど **12.3%**
④ほとんど食べない又は食べさせた事がない **1.3%**

7 お子さんは、副菜(野菜、海藻、きのこ類の料理など)を食べる頻度はどのくらいですか。次の中からあてはまる口に1つ✓をつけてください。

- ①ほぼ毎食 **29.7%** ②1日2食ほど **52.2%** ③1日1食ほど **15.1%**
④ほとんど食べない又は食べさせた事がない **3.0%**

8 お子さんのおやつ時間は決めていますか。次の中からあてはまる口に1つ✓をつけてください。

- ①ほぼ決めている **63.2%** ②決めていない **29.7%**
③いつもだったら食べている **7.2%** ④食べさせた事がない **0.0%**

9 お子さんは、1日に何回ぐらいおやつを食べていますか。平日(保育園等での回数を除く)と休日それぞれに、あてはまる欄の口1つ✓をつけてください。

- 平日 ①1回 **76.9%** ②2回 **19.7%** ③3回 **3.0%** ④4回 **0%**
⑤5回以上 **0.4%**
休日 ①1回 **18.3%** ②2回 **63.3%** ③3回 **15.5%** ④4回 **2.2%**
⑤5回以上 **0.7%**

10 お子さんは、就寝前2時間以内に食事や間食をする頻度はどのくらいですか。次の中からあてはまる口に1つ✓をつけてください。

- ①毎日 **16.6%** ②週5～6回 **10.3%** ③週3～4回 **12.9%**
④週1～2回 **28.3%**
⑤ほとんど食べない又は食べさせた事がない **31.9%**

11 お子さんの食事や間食にインスタントラーメンやカップ麺を利用する頻度はどのくらいですか。次の中からあてはまる口に1つ✓をつけてください。

- ①毎日 **0%** ②週5～6回 **0%** ③週3～4回 **1.5%** ④週1～2回 **31.1%**
⑤ほとんど食べない又は食べさせた事がない **67.4%**

12 お子さんは、甘い飲み物(ジュース、イオン飲料、乳酸飲料など)を飲む頻度はどのくらいですか。次の中からあてはまる口に1つ✓をつけてください。

- ①毎日 **21.3%** ②週5～6回 **11.4%**
③週3～4回 **19.3%** ④週1～2回 **34.4%**
⑤ほとんど食べない又は食べさせた事がない **13.6%**

13 お子さんは、外食(飲食店での食事)をする頻度はどのくらいですか。次の中からあてはまる口に1つ✓をつけてください。

- ①毎日 **0%** ②週5～6回 **0.2%**
③週3～4回 **0.9%** ④週1～2回 **59.6%**
⑤ほとんど食べない又は食べさせた事がない **39.3%**

14 あなたはふだん外食をする時や食品を購入する時に、栄養成分の表示(カロリーなど)を参考にすることがありますか。次の中からあてはまる口に1つ✓をつけてください。

- ①よくある **15.1%** ②時々ある **30.9%** ③あまりない **28.4%**
④ほとんどない **25.6%**

15 お子さんは、家で食事をする時に一人で又は子供だけで食べる頻度はどのくらいですか。次の中からあてはまる口に1つ✓をつけてください。

- ①毎日 **1.8%** ②週5～6回 **2.4%** ③週3～4回 **3.3%**
④週1～2回 **5.7%** ⑤ほとんどない **86.8%**

16 お子さんは、普段からだを動かす遊びをどのくらいしていますか。次の中からあてはまる口に1つ✓をつけてください。

- ①毎日 **45.2%** ②週5～6回 **15.1%** ③週3～4回 **17.4%**
④週1～2回 **19.8%** ⑤ほとんどしない又はさせたことがない **2.5%**

17 お子さんは、何かからだを動かす習い事をしていますか。次の中からあてはまる口に1つ✓をつけてください。

- ①毎日 **0.2%** ②週5～6回 **0%** ③週3～4回 **0.2%**
④週1～2回 **14.9%** ⑤ほとんどしていない **84.7%**

18 あなたは、お子さんが歩ける距離なのに車に乗せてしまうことはありますか。次の中からあてはまる口に1つ✓をつけてください。

- ①よくある **23.1%** ②時々ある **29.1%**
③あまりない **21.0%** ④ほとんどない **26.8%**

19 お子さんは現在むし歯予防にフッ素を利用していますか。次の中から利用しているものをすべて選んで口に✓をつけてください。

- ①フッ素塗布 **56.0%** ②フッ素洗口 **24.6%**
③フッ素入り歯磨き剤 **54.7%** ④その他() **1.5%**
⑤過去に利用していたが今はしていない **8.2%**
⑥利用したことがない **4.6%**

20 お子さんの歯のお手入れにデンタルフロス(糸ようじ)や歯間ブラシなどをどのくらい使用していますか。次の中からあてはまる口に1つ✓をつけてください。

- ①ほぼ毎日 **5.1%** ②週1回以上 **10.9%** ③月1回以上 **16.4%**
④ほとんど使わない **41.2%** ⑤これまで使ったことがない **26.4%**

21 あなたは、お子さんの歯の仕上げ磨きをどのくらいしていますか。次の中からあてはまる口に1つ✓をつけてください。

- ①ほぼ毎日している **79.5%** ②週に3～5回している **10.5%**
③週に1～2回している **6.0%** ④ほとんどしていない **4.0%**

22 ここ1ヶ月間、お子さんの朝の目覚めはよいですか。次の中からあてはまる口に1つ✓をつけてください。

- ①とてもよい **26.2%** ②まあまあよい **57.7%**
③あまりよくない **14.2%** ④悪い **1.9%**

23 お子さんは、朝いつも何時ごろに起きますか。次の中からあてはまる口に1つ✓をつけてください。

- ①6時以前 **3.0%** ②6時～6時半 **23.5%**
 ③6時半～7時 **36.6%** ④7時～7時半 **27.8%**
 ⑤7時半～8時 **9.1%**

24 お子さんは、夜いつも何時ごろに寝ますか。次の中からあてはまる口に1つ✓をつけてください。

- ①21時以前 **22.8%** ②21時～22時 **67.3%** ③22時～23時 **9.7%**
 ④23時～0時 **0.2%** ⑤0時～1時 **0%** ⑥1時以降 **0%**

25 あなたは、子育てについて、困ったときや心配事があるときに相談できる人はいますか。次の中からあてはまる口に1つ✓をつけてください。

- ①いる **97.5%** ②いない **2.5%**

26 問25で「いる」とお答えした方にお聞きします。それは誰ですか。次の中からあてはまるすべての口に✓をつけてください。

- ①同居の親族(家族) **88.7%** ②家族以外の親族 **52.9%**
 ③友人 **68.0%** ④近所の知り合い **8.2%** ⑤その他() **11.1%**

27 アンケートにお答えいただいた方はどなたですか。次の中からあてはまる口に1つ✓をつけてください。

- ①父親 **7.2%** ②母親 **92.1%** ③その他 **0.7%**

28 アンケートにお答えいただいた方の年齢(令和5年2月1日時点の満年齢)をお答えください。

()歳(令和5年2月1日の満年齢)

29 お子さんの年齢(令和5年2月1日時点の満年齢)をお答えください。

()歳(令和5年2月1日の満年齢)

30 現在のお住まいの地域はどちらですか。次の中からあてはまる口に1つ✓をつけてください。

- ①朝日丘 **10.3%** ②東 **5.5%** ③加納 **4.5%** ④稲積 **1.3%**
 ⑤窪 **30.6%** ⑥宮田 **0.8%** ⑦十二町 **5.8%** ⑧布施 **6.8%**
 ⑨神代 **4.5%** ⑩仏生寺 **4.2%** ⑪上庄 **10.5%** ⑫熊無 **3.0%**
 ⑬速川 **2.4%** ⑭久目 **1.1%** ⑮余川 **1.9%** ⑯碁石 **0.0%**
 ⑰八代 **0.2%** ⑱阿尾 **3.9%** ⑲藪田 **0.4%** ⑳宇波 **0.6%**
 ㉑女良 **0.4%** ㉒市外 **1.3%**

31 お子さんからみて同居しておられる家族構成についてお答えください。次の中からあてはまるすべての口に✓をつけてください。

- ①父親 **90.7%** ②母親 **95.9%** ③祖父 **32.2%** ④祖母 **41.5%**
 ⑤兄弟姉妹 **75.9%** ⑥その他() **11.9%**

32 アンケートにお答えいただいた方の就労状況についてお答えください。次の中からあてはまる口に1つ✓をつけてください。

- ①フルタイム(週5日程度・1日8時間程度)で就労している。 **53.6%**
 ②パートアルバイト等(フルタイム以外)で就労している。 **36.0%**
 ③現在、産休・育休・介護休業中である。 **8.0%**
 ④以前は就労していたが、現在は就労していない。 **2.4%**
 ⑤今まで就労したことがない **0.0%**

氷見市民アンケート調査結果(学童期)

1 お子さんはどのくらいテレビゲームやゲーム機、スマートフォンやタブレットを使って遊びますか。次の中からあてはまる口に1つ✓をつけてください。

- ①ほぼ毎日 **82.2%** ②週3～5回程 **6.9%**
③週1～2回程 **6.9%** ④ほとんどしない **4.0%**

2 お子さんがゲーム(スマホ、タブレットを含む)をする時間は1日にどのくらいありますか。平日と休日、それぞれあてはまる口に1つ✓をつけてください。

- 平日 ①1時間未満 **21.7%**
②1時間以上2時間未満 **41.9%**
③2時間以上3時間未満 **22.6%**
④3時間以上4時間未満 **9.3%**
⑤4時間以上 **4.5%**
休日 ①1時間未満 **6.9%**
②1時間以上2時間未満 **15.7%**
③2時間以上3時間未満 **31.6%**
④3時間以上4時間未満 **18.8%**
⑤4時間以上 **27.0%**

3 お子さんがテレビを見たり、ゲームをするとき、時間を決めていますか。次の中からあてはまる口に1つ✓をつけてください。

- ①決めている **15.8%** ②だいたい決めている **42.2%**
③あまり決めていない **27.9%** ④決めていない **14.1%**
⑤まだ見せたことがない **0%**

4 どのくらいの頻度でお子さんの体重を量っていますか。次の中からあてはまる口に1つ✓をつけてください。

- ①ほぼ毎日 **8.2%** ②週1～2回以上 **13.9%**
③月1～2回ほど **41.8%** ④年1～2回以下 **27.5%**
⑤量ったことがない **8.6%**

5 お子さんは、朝食を食べる頻度はどのくらいですか。次の中からあてはまる口に1つ✓をつけてください。

- ①毎日 **91.2%** ②週5～6回 **2.9%** ③週3～4回 **3.1%**
④週1～2回 **1.3%** ⑤ほとんど食べない **1.5%**

6 お子さんは、主食(ごはん、パン、麺類の料理)、主菜(魚介類、肉類、大豆・大豆製品の料理)、副菜(野菜類、海藻類、きのこ類の料理)の3つを組み合わせる食べる頻度はどのくらいですか。次の中からあてはまる口に1つ✓をつけてください。

- ①ほぼ毎食 **43.1%** ②1日2食ほど **44.6%**
③1日1食ほど **11.0%** ④ほとんど食べない **1.3%**

7 お子さんは、副菜(野菜、海藻、きのこ類の料理など)を食べる頻度はどのくらいですか。次の中からあてはまる口に1つ✓をつけてください。

- ①ほぼ毎食 **42.0%** ②1日2食ほど **41.3%**
③1日1食ほど **13.8%** ④ほとんど食べない **2.9%**

8 お子さんのおやつ時間は決めていますか。次の中からあてはまる口に1つ✓をつけてください。

- ①ほぼ決めている **38.1%** ②決めていない **52.4%**
③いつもだらだら食べている **9.5%**

9 お子さんは、1日に何回ぐらいおやつを食べていますか。平日と休日それぞれ、あてはまる口に1つ✓をつけてください。

- 平日 ①食べない **3.2%** ②1回 **77.1%** ③2回 **17.4%**
④3回 **1.3%** ⑤4回 **0.2%** ⑥5回以上 **0.8%**
休日 ①食べない **1.7%** ②1回 **32.4%** ③2回 **50.6%**
④3回 **10.7%** ⑤4回 **2.5%** ⑥5回以上 **2.1%**

10 お子さんは、就寝前2時間以内に食事や間食をする頻度はどのくらいですか。次の中からあてはまる口に1つ✓をつけてください。

- ①毎日 **10.7%** ②週5～6回 **8.8%** ③週3～4回 **17.4%**
④週1～2回 **28.0%** ⑤ほとんど食べない **35.1%**

11 お子さんの食事や間食にインスタントラーメンやカップ麺を利用する頻度はどのくらいですか。次の中からあてはまる口に1つ✓をつけてください。

- ①毎日 **0.2%** ②週5～6回 **0.2%** ③週3～4回 **0.8%**
④週1～2回 **40.8%** ⑤ほとんど食べない **58.0%**

12 お子さんは、甘い飲み物(ジュース、イオン飲料、乳酸飲料など)を飲む頻度はどのくらいですか。次の中からあてはまる口に1つ✓をつけてください。

- ①毎日 **15.5%** ②週5～6回 **7.5%** ③週3～4回 **17.0%**
④週1～2回 **35.5%** ⑤ほとんど飲まない **24.5%**

13 お子さんは、外食(飲食店での食事)をする頻度はどのくらいですか。次の中からあてはまる口に1つ✓をつけてください。

- ①毎日 **0%** ②週5～6回 **0%** ③週3～4回 **0.0%**
④週1～2回 **45.3%** ⑤ほとんど食べない **54.7%**

14 あなたはふだん外食をする時や食品を購入する時に栄養成分表示(カロリーなど)を参考にすることがありますか。次の中からあてはまる口に1つ✓をつけてください。

- ①よくある **10.0%** ②時々ある **33.5%** ③あまりない **26.2%**
④ほとんどない **30.3%**

15 お子さんは、家で食事をする時に一人で又は子どもだけで食べる頻度はどのくらいですか。次の中からあてはまる口に1つ✓をつけてください。

- ①毎日 **1.6%** ②週5～6回 **1.9%** ③週3～4回 **4.0%**
④週1～2回 **6.9%** ⑤ほとんどない **85.6%**

16 お子さんは、普段からだを動かす遊びをどのくらいしていますか。次の中からあてはまる口に1つ✓をつけてください。

- ①毎日 **23.3%** ②週5～6回 **19.7%** ③週3～4回 **21.0%**
④週1～2回 **19.3%** ⑤ほとんどしていない **16.7%**

17 お子さんは、何かからだを動かす習い事をしていますか。次の中からあてはまる口に1つ✓をつけてください。

- ①毎日 **1.4%** ②週5～6回 **8.5%** ③週3～4回 **18.9%**
④週1～2回 **32.5%** ⑤ほとんどしていない **38.7%**

18 あなたは、お子さんが歩ける距離なのに、車に乗せてしまうことはありますか。次の中からあてはまる口に1つ✓をつけてください。

- ①よくある **20.8%** ②時々ある **40.2%** ③あまりない **20.2%**
④ほとんどない **18.8%**

19 お子さんは現在むし歯予防にフッ素を利用していますか。次の中から利用しているものをすべて選んで口に✓をつけてください。

- ①フッ素塗布 **31.9%**
②フッ素洗口 **7.8%**
③フッ素入り歯磨き剤 **52.3%**
④その他 **1.2%**
⑤過去に利用していたが今はしていない **24.9%**
⑥利用したことがない **2.7%**

20 お子さんの歯のお手入れにデンタルフロス(糸ようじ)や歯間ブラシなどをどのくらい使用していますか。次の中からあてはまる口に1つ✓をつけてください。

- ①ほぼ毎日 **6.6%** ②週1回以上 **8.6%** ③月1回以上 **12.4%**
④ほとんど使わない **52.9%** ⑤これまで使ったことがない **19.5%**

21 お子さんは、どのくらい歯磨きをしていますか。次の中からあてはまる口に1つ✓をつけてください。

- ①1日2回以上 **79.6%** ②1日1回 **17.3%** ③週3～5回 **1.3%**
④週1～2回 **1.0%** ⑤ほとんどしていない **0.8%**

22 あなたはどのくらいお子さんがきちんと歯みがきできているか口の中を点検したり、仕上げ磨きをしていますか。次の中からあてはまる口に1つ✓をつけてください。

- ①ほぼ毎日している **21.7%** ②週に3～5回している **7.0%**
③週1～2回している **16.0%** ④ほとんどしていない **55.3%**

23 ここ1ヶ月間、お子さんの朝の目覚めはよいですか。次の中からあてはまる口に1つ✓をつけてください。

- ①とてもよい **22.9%** ②まあまあよい **53.6%**
③あまりよくない **18.4%** ④悪い **5.1%**

24 お子さんは、朝いつも何時ごろに起きますか。次の中からあてはまる口に1つ✓をつけてください。

- ①6時以前 **5.1%** ②6時～6時半 **38.9%** ③6時半～7時 **49.0%**
④7時～7時半 **6.6%** ⑤7時半～8時 **0.4%**

25 お子さんは、夜いつも何時ごろに寝ますか。次の中からあてはまる口に1つ✓をつけてください。

- ①21時以前 **8.8%** ②21時～22時 **63.6%**
③22時～23時 **23.7%** ④23時～0時 **3.3%** ⑤0時～1時 **0.6%**
⑥1時以降 **0%**

26 あなたは、子育てについて、困ったときや心配事があるときに相談できる人はいますか。次の中からあてはまる口に1つ✓をつけてください。

- ①いる **95.5%** ②いない **4.5%**

27 問26で「いる」とお答えした方にお聞きします。それは誰ですか。次の中からあてはまるすべての口に✓をつけてください。

- ①同居の親族(家族) **81.6%** ②家族以外の親族 **50.9%**
③友人 **64.5%** ④近所の知り合い **9.7%** ⑤その他() **10.5%**

28 アンケートにお答えいただいた方はどなたですか。

- ①父親 **10.6%** ②母親 **88.8%** ③その他 **0.6%**

29 アンケートにお答えいただいた方の年齢(令和5年2月1日時点の満年齢)をお答えください。

()歳(令和5年2月1日の満年齢)

30 お子さんの年齢は(令和5年2月1日時点の満年齢)をお答えください。

()歳(令和5年2月1日の満年齢)

31 現在のお住まいの地域はどちらですか。次の中からあてはまる口に1つ✓をつけてください。

- ①朝日丘 **25.5%** ②東 **0.0%** ③加納 **1.0%** ④稲積 **0.0%**
⑤窪 **1.4%** ⑥宮田 **28.3%** ⑦十二町 **2.6%** ⑧布施 **0.0%**
⑨神代 **0.0%** ⑩仏生寺 **0.0%** ⑪上庄 **17.8%** ⑫熊無 **5.9%**
⑬速川 **4.4%** ⑭久目 **2.8%** ⑮余川 **0.0%** ⑯碁石 **0.2%**
⑰八代 **0.2%** ⑱阿尾 **7.1%** ⑲藪田 **2.4%** ⑳宇波 **0.0%**
㉑女良 **0.4%** ㉒市外 **0.0%**

32 お子さんからみて同居しておられる家族構成についてお答えください。次の中からあてはまるすべての口に✓をつけてください。

- ①父親 **89.2%** ②母親 **94.0%** ③祖父 **35.8%** ④祖母 **43.5%**
⑤兄弟姉妹 **81.4%** ⑥その他() **9.7%**

33 アンケートにお答えいただいた方の就労状況についてお答えください。次の中からあてはまる口に1つ✓をつけてください。

- ①フルタイム(週5日程度・1日8時間程度)で就労している。 **60.7%**
②パートアルバイト等(フルタイム以外)で就労している。 **33.0%**
③現在、産休・育休・介護休業中である。 **1.8%**
④以前は就労していたが、現在は就労していない。 **4.1%**
⑤今まで就労したことがない **0.4%**

氷見市民アンケート調査結果（少年期【中学生】）

1 あなたはどのくらいテレビゲームやゲーム機、スマートフォンやタブレットを使っていますか。次の中からあてはまる口に1つ✓をつけてください。

- ①ほぼ毎日 **92.9%** ②週3～5回程 **5.6%** ③週1～2回程 **1.5%**
④ほとんどしない **0%**

2 あなたがゲーム(スマホ、タブレット含む)をする時間は1日どのくらいありますか。平日と休日それぞれに、あてはまる口に1つ✓をつけてください。

平日①1時間未満 **10.8%**

②1時間以上2時間未満 **38.0%**

③2時間以上3時間未満 **25.4%**

④3時間以上4時間未満 **14.7%**

⑤4時間以上 **11.1%**

休日①1時間未満 **3.9%**

②1時間以上2時間未満 **12.0%**

③2時間以上3時間未満 **23.6%**

④3時間以上4時間未満 **21.3%**

⑤4時間以上 **39.2%**

3 あなたは、どれくらいの頻度で体重を量っていますか。次の中からあてはまる口に1つ✓をつけてください。

- ①ほぼ毎日 **15.0%** ②週1～2回以上 **20.2%**
③月1～2回ほど **39.9%** ④年1～2回以下 **23.1%**
⑤量ったことがない **1.8%**

4 あなたの身長と体重を教えてください。

身長 約(.)cm 体重 約(.)kg

5 あなたは、朝食を食べる頻度はどのくらいですか。次の中からあてはまる口に1つ✓をつけてください。

- ①毎日 **86.4%** ②週5～6回 **6.6%** ③週3～4回 **4.0%**
④週1～2回 **1.5%** ⑤ほとんど食べない **1.5%**

6 あなたは、主食(ごはん、パン、麺類の料理)、主菜(魚介類、肉類、大豆、大豆製品の料理)、副菜(野菜類、海藻類、きのこ類の料理)の3つを組み合わせて食べる頻度は、どのくらいですか。次の中からあてはまる口に1つ✓をつけてください。

- ①ほぼ毎食 **57.2%** ②1日2食ほど **37.0%** ③1日1食ほど **4.0%**
④ほとんど食べない **1.8%**

7 あなたは、副菜(野菜、海藻、きのこ類の料理)を食べる頻度はどのくらいですか。(給食や弁当も1食に含みます)次の中からあてはまる口に1つ✓をつけてください。

- ①ほぼ毎食 **59.0%** ②1日2食ほど **32.6%** ③1日1食ほど **7.7%**
④ほとんど食べない **0.7%**

8 あなたは、就寝前(ねる前)2時間以内に食事や間食(お菓子をつまむなど)をする頻度はどのくらいですか。次の中からあてはまる口に1つ✓をつけてください。

- ①毎日 **11.4%** ②週5～6回 **11.0%** ③週3～4回 **16.2%**
④週1～2回 **30.1%** ⑤ほとんど食べない **31.3%**

9 あなたは、食事や間食にインスタントラーメンやカップラーメンを利用する頻度はどのくらいですか。次の中からあてはまる口に1つ✓をつけてください。

- ①毎日 **0.7%** ②週5～6回 **0.7%** ③週3～4回 **3.7%**
④週1～2回 **40.7%** ⑤ほとんど食べない **54.2%**

10 あなたは、炭酸飲料やジュース類、加糖の缶コーヒーや紅茶類、イオン飲料を飲む頻度はどのくらいですか。次の中からあてはまる口に1つ✓をつけてください。

- ①毎日 **8.0%** ②週5～6回 **12.0%** ③週3～4回 **28.5%**
④週1～2回 **27.0%** ⑤ほとんど飲まない **24.5%**

11 あなたは、外食(飲食店での食事)をする頻度はどのくらいですか。次の中からあてはまる口に1つ✓をつけてください。

- ①毎日 **0.7%** ②週5～6回 **0.4%** ③週3～4回 **0.7%**
④週1～2回 **36.8%** ⑤ほとんど食べない **61.4%**

12 あなたは、ふだん外食をする時や食品を購入する時に栄養成分表示(カロリーなど)を参考にすることがありますか。次の中からあてはまる口に1つ✓をつけてください。

- ①よくある **9.1%** ②時々ある **23.0%** ③あまりない **28.5%**
④ほとんどない **39.4%**

13 あなたは、家で食事をする時に、1人でまたは子どもだけで食べる頻度はどのくらいですか。次の中からあてはまる口に1つ✓をつけてください。

- ①毎日 **3.7%** ②週5～6回 **4.0%** ③週3～4回 **4.8%**
④週1～2回 **22.7%** ⑤ほとんどない **64.8%**

14 あなたは、学校の体育以外で、どのくらい運動をしていますか。(部活動を含む)次の中からあてはまる口に1つ✓をつけてください。

- ①毎日 **28.8%** ②週5～6回 **37.7%** ③週3～4回 **11.9%**
④週1～2回 **8.1%** ⑤ほとんどしない **13.5%**

15 あなたは、歩いて10分ほどの距離でも車に乗せてもらうことはありますか。次の中からあてはまる口に1つ✓をつけてください。

- ①よくある **21.2%** ②時々ある **24.6%** ③あまりない **25.4%**
④ほとんどない **28.8%**

16 あなたは、現在虫歯予防にフッ素を利用していますか。次の中から利用しているものをすべて選んで口に✓をつけてください。

- ①フッ素塗布 **4.8%** ②フッ素洗口 **4.4%**
③フッ素入り歯磨き剤 **42.2%** ④その他() **2.2%**
⑤過去利用していたが今はしていない **33.4%**
⑥利用したことがない **17.1%**

17 あなたは、歯のお手入れにデンタルフロス(糸ようじ)や歯間ブラシなどを使用していますか。次の中からあてはまる口に1つ✓をつけてください。

- ①ほぼ毎日 **11.2%** ②週1回以上 **15.1%** ③月1回以上 **10.0%**
④ほとんど使わない **43.6%** ⑤これまで使ったことがない **20.1%**

18 あなたは、どのくらい歯磨きをしていますか。次の中からあてはまる口に1つ✓をつけてください。

- ①1日2回以上 **79.4%** ②1日1回 **17.5%** ③週3～5回 **2.3%**
④週1～2回 **0.4%** ⑤ほとんどしていない **0.4%**

19 あなたは、お酒を飲んだことがありますか。次の中からあてはまる口に1つ✓をつけてください。

- ①ある **3.9%** ②ない **96.1%**

20 問19で、お酒を飲んだことが「①ある」と答えた方にお聞きします。あなたが、お酒を飲んだ一番のきっかけは何ですか。次の中からあてはまるものをすべて選んで口に✓をつけてください。

- ①家族からすすめられて **37.5%** ②友達にすすめられて **0%**
③テレビや新聞をみて **0%** ④なんとなく **25.0%**
⑤興味があつたから **12.5%** ⑥家にあつたから **0%**
⑦手軽に買えるから **0%** ⑧祭りで **0%** ⑨その他() **25.0%**

21 あなたは、たばこを吸ったことがありますか。次の中からあてはまる口に1つ✓をつけてください。

- ①ある **0.4%** ②ない **99.6%**

22 問21で、たばこを吸ったことが「①ある」と答えた方にお聞きします。あなたが、たばこを吸った一番のきっかけは何ですか。次の中からあてはまるものをすべて選んで口に✓をつけてください。

- ①家族からすすめられて **0%** ②友達にすすめられて **0%**
③テレビや新聞をみて **0%** ④なんとなく **100%**
⑤興味があつたから **0%** ⑥家にあつたから **0%**
⑦ダイエットになつたと思ったから **0%** ⑧祭りで **0%**

23 ここ1ヶ月間、あなたの朝の目覚めはよいですか。次の中からあてはまる口に1つ✓をつけてください。

- ①とてもよい **12.8%** ②まあまあよい **43.8%**
③あまりよくない **30.7%** ④悪い **12.7%**

24 あなたは、朝いつも何時ごろに起きますか。次の中からあてはまる口に1つ✓をつけてください。

- ①6時以前 **6.8%** ②6時～6時半 **31.1%** ③6時半～7時 **37.8%**
④7時～7時半 **21.7%** ⑤7時半～8時 **2.6%**

25 あなたは、夜いつも何時ごろに寝ますか。次の中からあてはまる口に1つ✓をつけてください。

- ①21時以前 **0.8%** ②21時～22時 **10.9%**
③22時～23時 **44.5%** ④23時～0時 **28.3%**
⑤0時～1時 **10.2%** ⑥1時以降 **5.3%**

26 あなたは、現在、自分の健康状態をどのように感じていますか。次の中からあてはまる口に1つ✓をつけてください。

- ①健康である **34.5%** ②まあまあ健康である **47.6%**
③健康ではな **5.2%** ④よくわからない **12.7%**

27 最近1ヶ月間、あなたは、日常生活で不満、悩み、苦労、ストレスなどがありましたか。次の中からあてはまる口に1つ✓をつけてください。

- ①大いにある **12.0%** ②多少ある **50.9%** ③あまりない **24.4%**
④まったくない **12.7%**

28 あなたは、日常生活での悩みやストレスを解消するために、よく行うことはなんですか。次の中からあてはまるものすべて選んで口に✓をつけてください。

- ①買い物 **18.7%** ②音楽(カラオケを含む) **15.5%**
③スポーツ **34.0%**
④テレビや映画を見たり、ラジオを聴いたりする **31.3%**
⑤食べる **38.1%** ⑥寝る **51.9%** ⑦人と話をする **36.2%**
⑧ゲーム **51.1%** ⑨外に出かける **22.0%** ⑩その他() **9.3%**
⑪特にな **5.6%**

29 あなたは、困ったときや心配事があるときに相談できる人はいますか。次の中からあてはまる口に1つ✓をつけてください。

- ①いる **87.5%** ②いない **12.5%**

30 問29で「いる」と回答した方にお聞きします。それは誰ですか。次の中からあてはまる口に1つ✓をつけてください。

- ①同居の親族(家族) **66.7%** ②家族以外の親族 **9.5%**
③友人 **79.2%** ④近所の知り合い **1.3%** ⑤その他() **3.5%**

31 あなたの性別をお答えください。次の中からあてはまる口に1つ✓をつけてください。

- ①男 **53.9%** ②女 **45.0%** ③回答しない **1.1%**

32 現在のお住まいの地域はどちらですか。次の中からあてはまる口に1つ✓をつけてください。

- ①朝日丘 **11.1%** ②東 **5.0%** ③加納 **11.5%** ④稲積 **1.9%**
⑤窪 **28.8%** ⑥宮田 **10.3%** ⑦十二町 **5.0%** ⑧布施 **1.9%**
⑨神代 **1.1%** ⑩仏生寺 **2.3%** ⑪上庄 **6.1%** ⑫熊無 **3.1%**
⑬速川 **3.1%** ⑭久目 **2.3%** ⑮余川 **1.2%** ⑯碁石 **0.0%**
⑰八代 **0.0%** ⑱阿尾 **1.5%** ⑲菰田 **0.4%** ⑳宇波 **1.5%**
㉑女良 **1.1%** ㉒市外 **0.8%**

33 あなたが一緒に暮らしている家族すべての口に✓をつけてください。

- ①父親 **91.4%** ②母親 **98.1%** ③祖父 **9.2%** ④祖母 **42.9%**
⑤兄弟姉妹 **83.2%** ⑥その他() **10.1%**

氷見市民アンケート調査結果（少年期【高校生】）

1 あなたはどのくらいテレビゲームやゲーム機、スマートフォンやタブレットを使っていますか。次の中からあてはまる口に1つ✓をつけてください。

- ①ほぼ毎日 **97.3%** ②週3～5回 **2.2%** ③週1～2回 **0%**
④ほとんどしない **0.5%**

2 あなたが、ゲーム(スマホ、タブレット含む)をする時間は1日にどれくらいありますか。平日と休日それぞれに、あてはまる口に1つ✓をつけてください。

- 平日 ①1時間未満 **4.4%**
②1時間以上2時間未満 **18.8%**
③2時間以上3時間未満 **35.8%**
④3時間以上4時間未満 **20.5%**
⑤4時間以上 **20.5%**

- 休日 ①1時間未満 **3.3%**
②1時間以上2時間未満 **1.9%**
③2時間以上3時間未満 **16.9%**
④3時間以上4時間未満 **21.6%**
⑤4時間以上 **56.3%**

3 あなたは、どれくらいの頻度で体重を量っていますか。

次の中からあてはまる口に1つ✓をつけてください。

- ①ほぼ毎日 **16.4%** ②週1～2回以上 **30.2%**
③月1～2回ほど **31.9%** ④年1～2回以下 **19.0%**
⑤量ったことがない **2.6%**

4 あなたの身長、体重を教えてください。

身長()cm 体重()kg

5 あなたは、朝食を食べる頻度はどのくらいですか。次の中からあてはまる口に1つ✓をつけてください。

- ①毎日 **73.7%** ②週5～6回 **12.9%** ③週3～4回 **3.0%**
④週1～2回 **1.3%** ⑤ほとんど食べない **9.1%**

6 あなたは、主食(ごはん、パン、麺類の料理)、主菜(魚介類、肉類、大豆、大豆製品の料理)、副菜(野菜類、海藻類、きのこ類の料理)の3つを組み合わせる食べる頻度は、どのくらいですか。次の中からあてはまる口に1つ✓をつけてください。

- ①ほぼ毎食 **44.4%** ②1日2食ほど **37.9%**
③1日1食ほど **11.7%** ④ほとんど食べない **6.0%**

7 あなたは、副菜(野菜、海藻、きのこ類の料理)を食べる頻度はどのくらいですか。(給食や弁当も1食に含みます)次の中からあてはまる口に1つ✓をつけてください。

- ①ほぼ毎食 **51.9%** ②1日2食ほど **35.1%**
③1日1食ほど **11.3%** ④ほとんど食べない **1.7%**

8 あなたは、就寝前(寝る前)2時間以内に食事や間食(お菓子をつまむなど)をする頻度はどのくらいですか。次の中からあてはまる口に1つ✓をつけてください。

- ①毎日 **11.7%** ②週5～6回 **5.6%** ③週3～4回 **21.2%**
④週1～2回 **29.5%** ⑤ほとんど食べない **32.0%**

9 あなたは、食事や間食にインスタントラーメンやカップラーメンを利用する頻度はどのくらいですか。次の中からあてはまる口に1つ✓をつけてください。

- ①毎日 **0.9%** ②週5～6回 **1.7%** ③週3～4回 **5.2%**
④週1～2回 **35.5%** ⑤ほとんど食べない **56.7%**

10 あなたは、炭酸飲料やジュース類、加糖の缶コーヒーや紅茶類、イオン飲料を飲む頻度はどのくらいですか。次の中からあてはまる口に1つ✓をつけてください。

- ①毎日 **11.3%** ②週5～6回 **15.2%** ③週3～4回 **21.6%**
④週1～2回 **25.1%** ⑤ほとんど飲まない **26.8%**

11 あなたは、外食(飲食店での食事)をする頻度はどのくらいですか。次の中からあてはまる口に1つ✓をつけてください。

- ①毎日 **0.9%** ②週5～6回 **0.4%** ③週3～4回 **2.6%**
④週1～2回 **41.1%** ⑤ほとんど食べない **55.0%**

12 あなたは、ふだん外食をする時や食品を購入する時に栄養成分の表示(カロリーなど)を参考にすることがありますか。次の中からあてはまる口に1つ✓をつけてください。

- ①よくある **17.7%** ②時々ある **23.7%** ③あまりない **21.1%**
④ほとんどない **37.5%**

13 あなたは、家で食事をする時に、1人でまたは子どもだけで食べる頻度はどのくらいですか。次の中からあてはまる口に1つ✓をつけてください。

- ①毎日 **5.6%** ②週5～6回 **6.0%** ③週3～4回 **11.3%**
④週1～2回 **24.7%** ⑤ほとんどない **52.4%**

14 あなたは、学校の体育以外で、どのくらい運動をしていますか。(部活動を含む)次の中からあてはまる口に1つ✓をつけてください。

- ①毎日 **26.8%** ②週5～6回 **12.7%** ③週3～4回 **9.6%**
④週1～2回 **17.6%** ⑤ほとんどしない **33.3%**

15 あなたは、歩いて10分ほどの距離でも車に乗せてもらうことはありませんか。次の中からあてはまる口に1つ✓をつけてください。

- ①よくある **27.2%** ②時々ある **27.2%** ③あまりない **21.1%**
④ほとんどない **24.5%**

16 あなたは、現在虫歯予防にフッ素を利用していますか。次の中から利用しているものをすべて選んで口に✓をつけてください。

- ①フッ素塗布 **4.4%** ②フッ素洗口 **4.0%**
③フッ素入り歯磨き剤 **36.7%** ④その他() **0.9%**
⑤過去利用していたが今はしていない **36.0%**
⑥利用したことがない **19.9%**

17 あなたは、歯のお手入れにデンタルフロス(糸ようじ)や歯間ブラシなどを使用していますか。次の中からあてはまる口に1つ✓をつけてください。

- ①ほぼ毎日 **7.9%** ②週1回以上 **11.8%** ③月1回以上 **14.5%**
④ほとんど使わない **50.4%** ⑤これまで使ったことがない **15.4%**

18 あなたは、どのくらい歯磨きをしていますか。次の中からあてはまる口に1つ✓をつけてください。

- ①1日2回以上 **82.0%** ②1日1回 **17.5%** ③週3～5回 **0.5%**
④週1～2回 **0%** ⑤ほとんどしていない **0%**

19 あなたは、お酒を飲んだことがありますか。次の中からあてはまる口に1つ✓をつけてください。

- ①ある **0.9%** ②ない **99.1%**

20 問19で、お酒を飲んだことが「ある」と答えた方にお聞きします。あなたが、お酒を飲んだ一番のきっかけは何ですか。次の中からあてはまるものをすべて選んで口に✓をつけてください。

- ①家族からすすめられて **33.3%** ②友達にすすめられて **0%**
③テレビや新聞をみて **0%** ④なんとなく **0%**
⑤興味があつたから **33.3%** ⑥家にあつたから **0%**
⑦手軽に買えるから **0%** ⑧祭りで **0%** ⑨その他() **33.4%**

21 あなたは、たばこを吸ったことがありますか。次の中からあてはまる口に1つ✓をつけてください。

- ①ある **0%** ②ない **100%**

22 問21で、たばこを吸ったことが「ある」と答えた方にお聞きします。あなたが、たばこを吸った一番のきっかけは何ですか。次の中からあてはまるものをすべて選んで口に✓をつけてください。

- ①家族からすすめられ **0%** ②友達にすすめられて **0%**
③テレビや新聞をみて **0%** ④なんとなく **0%**
⑤興味があつたから **0%** ⑥家にあつたから **0%**
⑦ダイエットにと思ったから **0%** ⑧祭りで **0%** ⑨その他() **0%**

23 ここ1ヶ月間、あなたの朝の目覚めはよいですか。次の中からあてはまる口に1つ✓をつけてください。

- ①とてもよい **8.5%** ②まあまあよい **37.7%** ③あまりよくない **34.5%**
④悪い **19.3%**

24 あなたは、朝いつも何時ごろに起きますか。次の中からあてはまる口に1つ✓をつけてください。

- ①6時以前 **16.5%** ②6時～6時半 **25.0%**
 ③6時半～7時 **20.6%** ④7時～7時半 **29.0%**
 ⑤7時半～8時 **8.9%**

25 あなたは、夜いつも何時ごろに寝ますか。次の中からあてはまる口に1つ✓をつけてください。

- ①21時以前 **0.9%** ②21時～22時 **2.2%**
 ③22時～23時 **13.4%** ④23時～0時 **33.9%**
 ⑤0時～1時 **39.8%** ⑥1時以降 **9.8%**

26 あなたは、現在の心の健康状態をどのように感じていますか。次の中からあてはまる口に1つ✓をつけてください。

- ①健康である **32.0%** ②まあまあ健康である **47.3%**
 ③健康でない **9.0%** ④よくわからない **11.7%**

27 あなたは、最近1ヶ月間において、日常生活で不満、悩み、苦労、ストレスなどがありましたか。次の中からあてはまる口に1つ✓をつけてください。

- ①大いにある **18.8%** ②多少ある **47.8%** ③あまりない **27.2%**
 ④まったくない **6.2%**

28 あなたは、日常生活での悩みやストレスを解消するために、よく行うことはなんですか。次の中からあてはまるものすべて選んで口に✓をつけてください。

- ①買い物 **26.5%** ②音楽(カラオケを含む) **66.1%**
 ③スポーツ **25.2%**
 ④テレビや映画を見たり、ラジオを聴いたりする **43.9%**
 ⑤食べる **45.7%** ⑥寝る **65.7%** ⑦人と話をする **41.3%**
 ⑧ゲーム **44.8%** ⑨外へ出かける **23.9%** ⑩その他()
3.0% ⑪特にない **6.5%**

29 あなたは、困ったときや心配事があるときに相談できる人はいますか。次の中からあてはまる口に1つ✓をつけてください。

- ①いる **86.5%** ②いない **13.5%**

30 問29で「いる」と回答した方にお聞きします。それは誰ですか。次の中からあてはまるものすべての口に✓をつけてください。

- ①同居の親族(家族) **70.2%** ②家族以外の親族 **9.6%**
 ③友人 **85.9%** ④近所の知り合い **0%** ⑤その他() **2.0%**

31 あなたの性別をお答えください。次の中からあてはまる口に1つ✓をつけてください。

- ①男 **46.9%** ②女 **51.8%** ③回答しない **1.3%**

32 現在のお住まいの地域はどちらですか。次の中からあてはまる口に1つ✓をつけてください。

- ①朝日丘 **4.8%** ②東 **3.4%** ③加納 **10.6%** ④稲積 **2.9%**
 ⑤窪 **17.9%** ⑥宮田 **8.2%** ⑦十二町 **2.4%** ⑧布施 **1.9%**
 ⑨神代 **2.4%** ⑩仏生寺 **0.0%** ⑪上庄 **6.3%** ⑫熊無 **1.0%**
 ⑬速川 **1.9%** ⑭久目 **3.9%** ⑮余川 **0.5%** ⑯碁石 **0.0%**
 ⑰八代 **0.5%** ⑱阿尾 **1.4%** ⑲菰田 **0.5%** ⑳宇波 **2.9%**
 ㉑女良 **0.0%** ㉒市外 **26.6%**

33 あなたと一緒に暮らしている家族すべての口に✓をつけてください。

- ①父親 **88.2%** ②母親 **97.4%** ③祖父 **28.5%** ④祖母 **11.2%**
 ⑤兄弟姉妹 **77.6%** ⑥その他() **5.7%**

氷見市民アンケート調査結果（青年期）

1 あなたの現在の健康状態はいかがですか。次の中からあてはまる口に1つ✓をつけてください。

- ①よい **30.2%** ②まあよい **24.2%** ③ふつう **33.5%**
④あまりよくない **10.9%** ⑤よくない **1.2%**

2 あなたは、健診等（健康診断、健康診査、特定健診及び人間ドック）を受けていますか？次の中からあてはまる口に1つ✓をつけてください。

- ①毎年受けている **77.0%** ②2～3年に一度受けている **10.1%**
③ここ数年受けていない **5.6%** ④受けたことがない **7.3%**

3 あなたは、どのくらいの頻度で体重を量っていますか。次の中からあてはまる口に1つ✓をつけてください。

- ①ほぼ毎日 **20.6%** ②週1～2回以上 **22.3%**
③月1～2回ほど **38.1%** ④年1～2回以下 **19.0%**

4 あなたの身長と体重を教えてください。

身長（ ）cm 体重（ ）kg

5 あなたは、どのくらいの頻度で血圧を測っていますか。次の中からあてはまる口に1つ✓をつけてください。

- ①ほぼ毎日 **2.5%** ②週1～2回以上 **1.6%** ③月1～2回ほど **13.8%**
④年1～2回以下 **82.1%**

6 あなたは、現在の生活習慣で改めたいと思うことはありますか。次の中からあてはまる口すべてに✓をつけてください。

- ①食生活 **62.6%** ②運動 **76.6%** ③休養 **25.2%**
④睡眠 **45.0%** ⑤喫煙 **7.2%** ⑥飲酒 **7.7%**
⑦その他（ ） **4.5%** ⑧ない **10.8%**

7 あなたは、自分の健康状態を管理する為に健康管理アプリを活用していますか。次の中からあてはまる口に1つ✓をつけてください。

- ①はい **21.8%** ②いいえ **78.2%**

8 あなたは、朝食を食べる頻度はどのくらいですか。

次の中からあてはまる口に1つ✓をつけてください。

- ①毎日 **64.5%** ②週5～6回 **10.5%** ③週3～4回 **8.9%**
④週1～2回 **4.8%** ⑤ほとんど食べない **11.3%**

9 あなたは、主食（ごはん、パン、麺類の料理）、主菜（魚介類、肉類、大豆・大豆製品の料理）、副菜（野菜類、海藻類、きのこ類の料理）の3つを組み合わせる食べる頻度はどのくらいですか。次の中からあてはまる口に1つ✓をつけてください。

- ①ほぼ毎食 **24.5%** ②1日2食ほど **37.1%**
③1日1食ほど **31.1%** ④ほとんど食べない **7.3%**

10 あなたは、副菜（野菜、海藻、きのこ類の料理など）を食べる頻度はどのくらいですか。次の中からあてはまる口に1つ✓をつけてください。

- ①ほぼ毎食 **27.4%** ②1日2食ほど **34.3%**
③1日1食ほど **32.7%** ④ほとんど食べない **5.6%**

11 あなたは、就寝前2時間以内に食事や間食をする頻度はどのくらいですか。次の中からあてはまる口に1つ✓をつけてください。

- ①毎日 **14.5%** ②週5～6回 **4.8%**
③週3～4回 **19.8%** ④週1～2回 **27.8%**
⑤ほとんど食べない **33.1%**

12 あなたは、ラーメン（インスタントラーメンやカップラーメンを含む）、うどん、そばなどの麺類の汁を飲みますか？次の中からあてはまる口に1つ✓をつけてください。

- ①全部飲む **18.5%** ②半分くらい飲む **28.6%**
③1/3くらい飲む **31.1%** ④飲まない **21.8%**

13 あなたは、加糖の飲料（缶コーヒーや紅茶類、ジュース、スポーツドリンク）を飲む頻度はどのくらいですか。次の中からあてはまる口に1つ✓をつけてください。

- ①毎日 **24.3%** ②週5～6回 **7.7%** ③週3～4回 **14.6%**
④週1～2回 **23.5%** ⑤ほとんど飲まない **29.9%**

14 以下のア～キの食品を利用する頻度はどのくらいですか。それぞれの項目のあてはまる欄の口に✓をつけてください。

(ア) ハム、ソーセージなどの肉加工品

- ①毎日2回以上 **1.6%** ②毎日1回 **16.2%** ③週4～6回 **15.0%**
④週2～3回 **35.6%** ⑤週1回 **16.6%** ⑥週1回未満 **13.0%**
⑦全く利用しない **2.0%**

(イ) 魚の干物や塩辛などの魚介の塩蔵品

- ①毎日2回以上 **1.2%** ②毎日1回 **1.6%** ③週4～6回 **4.5%**
④週2～3回 **12.1%** ⑤週1回 **16.5%** ⑥週1回未満 **40.7%**
⑦全く利用しない **23.4%**

(ウ) かまぼこ、ちくわなどの魚介練り製品

- ①毎日2回以上 **0.4%** ②毎日1回 **1.6%** ③週4～6回 **6.0%**
④週2～3回 **26.2%** ⑤週1回 **24.6%** ⑥週1回未満 **33.5%**
⑦全く利用しない **7.7%**

(エ) 梅干し、たくあん、漬物などの漬物

- ①毎日2回以上 **0.8%** ②毎日1回 **5.2%** ③週4～6回 **7.3%**
④週2～3回 **13.3%** ⑤週1回 **18.9%** ⑥週1回未満 **32.7%**
⑦全く利用しない **21.8%**

(オ) みそ汁やスープなどの汁物

- ①毎日2回以上 **17.3%** ②毎日1回 **33.5%** ③週4～6回 **22.2%**
④週2～3回 **16.1%** ⑤週1回 **5.3%** ⑥週1回未満 **4.0%**
⑦全く利用しない **1.6%**

(カ) 調理済み食品（市販の惣菜や冷凍食品など）

- ①毎日2回以上 **5.2%** ②毎日1回 **12.9%** ③週4～6回 **18.5%**
④週2～3回 **31.5%** ⑤週1回 **18.2%** ⑥週1回未満 **12.5%**
⑦全く利用しない **1.2%**

(キ) 外食（飲食店での食事）

- ①毎日2回以上 **0.0%** ②毎日1回 **0.8%** ③週4～6回 **2.0%**
④週2～3回 **11.7%** ⑤週1回 **29.8%** ⑥週1回未満 **44.8%**
⑦全く利用しない **10.9%**

15 あなたは、ふだん外食をする時や食品を購入する時に、栄養成分表示（カロリーなど）を参考にすることがありますか。次の中からあてはまる口に1つ✓をつけてください。

- ①よくある **14.1%** ②ときどきある **34.9%** ③あまりない **16.9%**
④ほとんどない **34.1%**

16 あなたは、健康のために意識的にウォーキングやスポーツをしていますか。いくつかの種類を行っている方は合わせてあてはまる口に1つ✓をつけて下さい。

- ①週3回以上 **11.5%** ②週1～2回程度 **13.1%**
③月1～2回程度 **13.5%** ④ほとんどしていない **61.9%**

17 あなたは、車やバイクなどに乗らないで、歩いて出かけるのはどれくらいの距離ですか。春～秋、冬それぞれあてはまる欄の口に✓をつけてください。

- 春～秋 ①歩いて15分以上の距離 **19.3%**
②歩いて10分の距離 **17.6%**
③歩いて5分の距離 **21.7%**
④ほとんど歩かない **41.4%**

- 冬 ①歩いて15分以上の距離 **12.2%**
②歩いて10分の距離 **8.6%**
③歩いて5分の距離 **19.2%**
④ほとんど歩かない **60.0%**

18 あなたは、この1年間に歯科検診を受けましたか。次の中からあてはまる口に1つ✓をつけてください。

- ①受けた **45.7%** ②受けていない **54.3%**

19 かんで食べる時の状態について、次の中からあてはまる口に1つ✓をつけてください。

- ①何でもかんでたべることができる **93.5%** ②一部かめない食べ物がある **6.1%** ③かめない食べ物が多い **0.0%**
④かんで食べることができない **0.4%**

20 あなたは、デンタルフロスなどの歯間部清掃用器具を使用していますか。次の中からあてはまるものを、すべて選んで口に✓をつけてください。

- ①デンタルフロス・糸(付き)ようじ **41.2%** ②歯間ブラシ **18.1%**
③口の汚れや臭いを取る洗う口液 **26.7%** ④歯ブラシ **87.2%**

21 自分の歯は何本ありますか。次の中からあてはまる口に1つ✓をつけてください。(親知らず、入れ歯、ブリッジ、インプラントは含みません。差し歯は含みます)

- ①24本以上 **85.2%** ②20～23本 **12.7%** ③1～19本 **2.1%**
④0本 **0.0%**

22 あなたは1日の適正な飲酒量を知っていましたか。次の中からあてはまる口に1つ✓をつけてください。

- ①知っていた **35.0%** ②知らなかった **65.0%**

23 あなたは、週に何日くらいお酒を飲みますか。次の中からあてはまる口に1つ✓をつけてください。

- ①毎日 **7.5%** ②週5～6回 **3.7%** ③週3～4回 **6.2%**
④週1～2回 **13.7%** ⑤月に1～3回 **14.1%** ⑥飲まない **54.8%**

24 あなたはどのような場面でお酒を飲みますか。次の中からあてはまる口すべてに✓をつけてください。

- ①家で **52.8%** ②仕事の付き合いなどで **20.2%** ③友達と **27.0%**

25 問24で「家で」と答えた方におたずねします。1回あたりの飲酒量はどれくらいですか。次の中からあてはまる口に1つ✓をつけてください。

- ①1合未満 **58.9%** ②1合以上2合未満 **26.3%**
③2合以上3合未満 **13.7%** ④3合以上 **1.1%**

26 あなたは、たばこ(電子たばこを含む)を吸っていますか。次の中からあてはまる口に1つ✓をつけてください。

- ①吸っている **16.2%** ②以前は吸っていたが今はやめた **11.2%**
③吸っていない **72.6%**

27 あなたは「COPD(慢性閉塞性肺疾患)」を知っていますか。次の中からあてはまる口に1つ✓をつけてください。

- ①内容を知っている **21.6%**
②言葉を聞いた事があるが、内容は知らない **18.7%**
③知らない(今回の調査で初めて聞いた場合を含む) **59.7%**

28 ここ1か月間、あなたは、睡眠で休養が十分にとれていますか。次の中からあてはまる口に1つ✓をつけてください。

- ①十分とれている **20.4%** ②まあまあとれている **47.8%**
③あまりとれていない **26.5%** ④全くとれていない **5.3%**

29 ここ1か月間のあなたの1日の平均睡眠時間はどれくらいでしたか。平日と休日それぞれあてはまる欄の口に✓をつけてください。

- [平日] ①5時間未満 **10.6%** ②5時間以上6時間未満 **33.9%**
③6時間以上7時間未満 **31.8%** ④7時間以上8時間未満 **14.7%**
⑤8時間以上9時間未満 **6.5%** ⑥9時間以上 **2.5%**

- [休日] ①5時間未満 **7.0%** ②5時間以上6時間未満 **20.6%**
③6時間以上7時間未満 **29.2%** ④7時間以上8時間未満 **24.3%**
⑤8時間以上9時間未満 **12.8%** ⑥9時間以上 **6.1%**

30 あなたは、現在の心の健康状態をどのように感じていますか。次の中からあてはまる口に1つ✓をつけてください。

- ①健康である **25.6%** ②まあまあ健康である **51.6%**
③健康でない **11.0%** ④よくわからない **11.8%**

31 最近1か月間、あなたは日常生活で不満、悩み、苦勞、ストレスなどがありましたか。次の中からあてはまる口に1つ✓をつけてください。

- ①大いにある **30.1%** ②多少ある **49.2%**
③あまりない **16.7%** ④まったくない **4.0%**

32 あなたは、日常生活での悩みやストレスを解消するために、よく行うことはなんですか。次の中からあてはまる口すべてに✓をつけてください。

- ①買い物 **47.6%** ②音楽(カラオケを含む) **31.3%**
③スポーツ **13.4%**

- ④テレビや映画を見たり、ラジオを聴いたりする **33.7%**
⑤食べる **57.3%** ⑥寝る **50.8%** ⑦人と話をする **44.3%**
⑧お酒を飲む **21.1%** ⑨たばこを吸う **9.8%**
⑩ギャンブル・勝負ごとをする **3.3%** ⑪旅行やドライブ **21.5%**
⑫その他() **5.3%** ⑬特になし **6.5%**

33 あなたの不満や悩みやつらい気持ちを受け止め、耳を傾けてくれる人はいますか。次の中からあてはまる口に1つ✓をつけてください。

- ①いる **85.1%** ②いない **14.9%**

34 問33で「いる」と回答した方にお聞きします。それは誰ですか。次の中からあてはまる口すべてに✓をつけてください。

- ①同居の親族(家族) **80.8%** ②家族以外の親族 **17.3%**
③友人 **63.5%** ④近所の知り合い **0.5%** ⑤その他() **10.1%**

35 あなたは「ゲートキーパー」を知っていますか。次の中からあてはまる口に1つ✓をつけてください。

※ゲートキーパーとは、悩んでいる人い気づき、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。

- ①言葉も内容も知っている。 **5.2%**
②言葉は聞いた事はあるが、内容は知らない。 **10.1%**
③知らない(今回の調査で初めて聞いた場合を含む) **84.7%**

36 あなたが知っている心の悩みなどが相談できる窓口はどれですか。次の中からあてはまる口すべてに✓をつけてください。

- ①氷見市健康課 **11.7%**
②氷見市福祉介護課 **5.7%**
③氷見市地域包括支援センター **7.3%**
④安靖氷見共同作業所 **0.4%**
⑤富山県高岡厚生センター氷見支所(氷見保健所) **2.4%**
⑥富山県心の健康センター **4.0%**
⑦かかりつけの医療機関 **12.6%**
⑧精神科の病院またはクリニック(心療内科を含む) **26.3%**
⑨ふくし相談サポートセンター **3.2%** ⑩富山県こころの電話 **14.2%**
⑪その他() **2.0%** ⑫どれも知らない **53.8%**

37 あなたの性別をお答えください。

- ①男 **40.2%** ②女 **58.2%** ③回答しない **1.6%**

38 あなたの年齢(令和5年2月1日時点の満年齢)をお答えください。満()歳

39 現在お住まいの地域はどちらですか。次の中からあてはまる口に1つ✓をつけてください。

- ①朝日丘 **11.3%** ②東 **7.5%** ③加納 **10.5%** ④稲積 **2.9%**
⑤窪 **26.3%** ⑥宮田 **5.9%** ⑦十二町 **5.0%** ⑧布施 **2.9%**
⑨神代 **2.5%** ⑩仏生寺 **0.4%** ⑪上庄 **5.0%** ⑫熊無 **1.7%**
⑬速川 **2.1%** ⑭久目 **1.3%** ⑮余川 **1.3%** ⑯碁石 **0.8%**
⑰八代 **1.3%** ⑱阿尾 **3.8%** ⑲菰田 **0.8%** ⑳宇波 **2.5%**
㉑女良 **0.0%** ㉒市外 **4.2%**

40 あなたの世帯構成について、次の中からあてはまる口に1つ✓をつけてください。

- ①一人(単身) **6.4%** ②夫婦のみ **6.5%** ③二世帯(親と子など) **53.0%** ④三世帯(祖父母と親と子など) **31.7%**
⑤その他() **2.4%**

41 あなたの職業について、次の中からあてはまる口に1つ✓をつけてください。

- ①自営業 **4.0%** ②常勤(日勤) **56.1%** ③常勤(交代制) **8.9%**
④パートアルバイト **14.1%** ⑤内職 **0.4%** ⑥主婦・主夫 **2.4%**
⑦学生 **9.7%** ⑧無職 **4.4%**

氷見市民アンケート調査結果(壮年期)

1 あなたの現在の健康状態はいかがですか。次の中からあてはまる口に1つ✓をつけてください。

①よい **19.2%** ②まあよい **27.4%** ③ふつう **37.4%**
④あまりよくない **14.6%** ⑤よくない **1.4%**

2 あなたは、健診等(健康診断、健康診査、特定健診及び人間ドック)を受けていますか? 次の中からあてはまる口に1つ✓をつけてください。

①毎年受けている **83.4%** ②2～3年に一度受けている **5.0%**
③ここ数年受けていない **8.8%** ④受けたことがない **2.8%**

3 あなたは、どれくらいの頻度で体重を量っていますか。次の中からあてはまる口に1つ✓をつけてください。

①ほぼ毎日 **24.5%** ②週1～2回以上 **17.4%**
③月1～2回ほど **33.0%** ④年1～2回以下 **25.1%**

4 あなたは、どのくらいの頻度で血圧を測っていますか。次の中からあてはまる口に1つ✓をつけてください。

①ほぼ毎日 **9.6%** ②週1～2回以上 **5.3%**
③月1～2回ほど **29.4%** ④年1～2回以下 **55.7%**

5 あなたは、現在の生活習慣で改めたいと思うことはありますか。次の中からあてはまる口すべてに✓をつけてください。

①食生活 **48.4%** ②運動 **61.9%** ③休養 **14.6%**
④睡眠 **32.4%** ⑤喫煙 **6.0%** ⑥飲酒 **10.7%**
⑦その他() **0.7%** ⑧ない **11.7%**

6 あなたは、自分の健康状態を管理する為に健康管理アプリを活用していますか。次の中からあてはまる口に1つ✓をつけてください。

①はい **15.6%** ②いいえ **84.4%**

7 あなたは、朝食を食べる頻度はどのくらいですか。次の中からあてはまる口に1つ✓をつけてください。

①毎日 **81.9%** ②週5～6回 **3.9%** ③週3～4回 **4.3%**
④週1～2回 **3.2%** ⑤ほとんど食べない **6.7%**

8 あなたは、主食(ごはん、パン、麺類の料理)、主菜(魚介類、肉類、大豆・大豆製品の料理)、副菜(野菜類、海藻類、きのこ類の料理)の3つを組み合わせて食べる頻度はどのくらいですか。次の中からあてはまる口に1つ✓をつけてください。

①ほぼ毎食 **42.0%** ②1日2食ほど **29.2%** ③1日1食ほど **26.7%**
④ほとんど食べない **2.1%**

9 あなたは、副菜(野菜、海藻、きのこ類の料理)を食べる頻度はどのくらいですか。次の中からあてはまる口に1つ✓をつけてください。

①ほぼ毎食 **40.4%** ②1日2食ほど **26.1%**
③1日1食ほど **32.1%** ④ほとんど食べない **1.4%**

10 あなたは、就寝前2時間以内に食事や間食をする頻度はどのくらいですか。次の中からあてはまる口に1つ✓をつけてください。

①毎日 **16.4%** ②週5～6回 **7.8%** ③週3～4回 **18.5%**
④週1～2回 **25.3%** ⑤ほとんど食べない **32.0%**

11 あなたは、ラーメン(インスタントラーメンやカップラーメンを含む)、うどん、そばなどの麺類の汁を飲みますか。次の中からあてはまる口に1つ✓をつけてください。

①全部飲む **21.3%** ②半分くらい飲む **34.4%**
③1/3くらい飲む **28.0%** ④飲まない **16.3%**

12 あなたは、加糖の飲料(缶コーヒーや紅茶類、ジュース、スポーツドリンク)を飲む頻度はどのくらいですか。次の中からあてはまる口に1つ✓をつけてください。

①毎日 **21.4%** ②週5～6回 **7.8%** ③週3～4回 **11.7%**
④週1～2回 **22.4%** ⑤ほとんど飲まない **36.7%**

13 以下のア～キの食品を利用する頻度はどのくらいですか。それぞれの項目のあてはまる欄の口に✓をつけてください。

(ア)ハム、ソーセージなどの肉加工品
①毎日2回以上 **1.4%** ②毎日1回 **13.6%** ③週4～6回 **18.5%**
④週2～3回 **32.0%** ⑤週1回 **18.5%** ⑥週1回未満 **14.6%**
⑦全く利用しない **1.4%**

(イ)魚の干物や塩辛などの魚介の塩蔵品

①毎日2回以上 **1.4%** ②毎日1回 **1.8%** ③週4～6回 **4.3%**
④週2～3回 **20.4%** ⑤週1回 **18.2%** ⑥週1回未満 **39.3%**
⑦全く利用しない **14.6%**

(ウ)かまぼこ、ちくわなどの魚介練り製品

①毎日2回以上 **1.4%** ②毎日1回 **3.2%** ③週4～6回 **7.5%**
④週2～3回 **31.0%** ⑤週1回 **23.5%** ⑥週1回未満 **29.5%**
⑦全く利用しない **3.9%**

(エ)梅干し、たくあん、葉漬けなどの漬物

①毎日2回以上 **4.6%** ②毎日1回 **10.6%** ③週4～6回 **9.2%**
④週2～3回 **20.9%** ⑤週1回 **18.1%** ⑥週1回未満 **28.4%**
⑦全く利用しない **8.2%**

(オ)みそ汁やスープなどの汁物

①毎日2回以上 **31.7%** ②毎日1回 **30.6%** ③週4～6回 **15.0%**
④週2～3回 **13.5%** ⑤週1回 **3.9%** ⑥週1回未満 **3.2%**
⑦全く利用しない **2.1%**

(カ)調理済み食品(市販の惣菜や冷凍食品など)

①毎日2回以上 **5.7%** ②毎日1回 **13.2%** ③週4～6回 **18.2%**
④週2～3回 **32.0%** ⑤週1回 **17.4%** ⑥週1回未満 **12.1%**
⑦全く利用しない **1.4%**

(キ)外食(飲食店での食事)

①毎日2回以上 **0.7%** ②毎日1回 **2.5%** ③週4～6回 **1.4%**
④週2～3回 **7.2%** ⑤週1回 **16.1%** ⑥週1回未満 **53.9%**
⑦全く利用しない **18.2%**

14 あなたは、ふだん外食をする時や食品を購入する時に、栄養成分表示(カロリーなど)を参考にすることがありますか。次の中からあてはまる口に1つ✓をつけてください。

①よくある **13.8%** ②ときどきある **30.1%** ③あまりない **21.3%**
④ほとんどない **34.8%**

15 あなたは、健康のために意識的にウォーキングやスポーツをしていますか。いくつかの種類を行っている方は合わせて、あてはまる口に1つ✓をつけてください。

①週3回以上 **13.2%** ②週1～2回程度 **20.2%**
③月1～2回程度 **6.3%** ④ほとんどしていない **60.3%**

16 あなたは、車やバイクなどに乗らないで、歩いて出かけるのはどのくらいの距離ですか。春～秋、冬それぞれあてはまる欄の口に✓をつけてください。

春～秋 ①歩いて15分以上の距離 **17.6%**
②歩いて10分の距離 **20.2%**
③歩いて5分の距離 **29.8%**
④ほとんど歩かない **32.4%**

冬 ①歩いて15分以上の距離 **8.2%**
②歩いて10分の距離 **13.1%**
③歩いて5分の距離 **25.1%**
④ほとんど歩かない **53.6%**

17 あなたは、この1年間に歯科検診を受けましたか。次の中からあてはまる口に1つに✓をつけてください。

①受けた **48.5%** ②受けていない **51.5%**

18 かんで食べる時の状態について、次の中からあてはまる口に1つ✓をつけてください。

①何でもかんで食べることができる **85.3%** ②一部かめない食べ物がある **11.7%** ③かめない食べ物が多い **2.6%** ④かんで食べることができない **0.4%**

19 あなたは、デンタルフロスなどの歯間部清掃用具器具を使用していますか。次の中からあてはまるものをすべて選んで口に✓をつけてください。

①デンタルフロス・糸(付き)ようじ **32.5%** ②歯間ブラシ **35.1%**
③口の汚れや臭いを取る洗う口液 **22.0%** ④歯ブラシ **88.4%**

20 自分の歯は何本ありますか。次の中からあてはまる口に1つ✓をつけてください。(親知らず、入れ歯、ブリッジ、インプラントは含みません。差し歯は含みます)

①24本以上 **58.2%** ②20～23本 **21.3%** ③1～19本 **19.4%**
④0本 **1.1%**

21 あなたは1日の適正な飲酒量を知っていましたか。次の中からあてはまる口に1つ✓をつけてください。

①知っていた **42.0%** ②知らなかった **58.0%**

22 あなたは、週に何日くらいお酒を飲みますか。次の中からあてはまる口に1つ✓をつけてください。

①毎日 **22.4%** ②週5～6回 **8.7%** ③週3～4回 **4.9%**
④週1～2回 **8.7%** ⑤月に1～3回 **9.5%** ⑥飲まない **45.8%**

23 あなたはどのような場面でお酒を飲みますか。あてはまる口すべてに✓をつけてください。

①家で **62.8%** ②仕事の付き合いなどで **19.8%**
③友人と **17.4%**

24 問23で「家で」と答えた方におたずねします。1回あたりの飲酒量はどれくらいですか。次の中からあてはまる口に1つ✓をつけてください。

①1合未満 **44.2%** ②1合以上2合未満 **34.1%**
③2合以上3合未満 **13.2%** ④3合以上 **8.5%**

25 あなたはたばこ(電子たばこ含む)を吸っていますか。次の中からあてはまる口1つに✓をつけてください。

①吸っている **19.3%** ②以前は吸っていたが今は吸っていない **26.1%** ③吸ったことはない **54.6%**

26 あなたは「COPD(慢性閉塞性肺疾患)」を知っていますか。次の中からあてはまる口に1つ✓をつけてください。

※COPDとは、主として長期の喫煙によってもたらされる肺の炎症疾患のこと。

①内容を知っている **21.7%** ②言葉を聞いた事があるが、内容は知らない **20.9%** ③知らない(今回の調査で初めて聞いた場合を含む) **57.4%**

27 ここ1か月間、あなたは、睡眠で休養が十分にとれていますか。次の中からあてはまる口に1つ✓をつけてください。

①十分とれている **15.6%** ②まあまあとれている **54.9%**
③あまりとれていない **26.9%** ④全くとれていない **2.6%**

28 ここ1か月間のあなたの1日の平均睡眠時間はどれくらいでしたか。平日と休日それぞれあてはまる欄の口に✓をつけてください。

[平日] ①5時間未満 **14.5%** ②5時間以上6時間未満 **33.8%**
③6時間以上7時間未満 **33.1%** ④7時間以上8時間未満 **15.3%**
⑤8時間以上9時間未満 **2.6%** ⑥9時間以上 **0.7%**

[休日] ①5時間未満 **6.4%** ②5時間以上6時間未満 **21.8%**
③6時間以上7時間未満 **36.5%** ④7時間以上8時間未満 **26.3%**
⑤8時間以上9時間未満 **6.4%** ⑥9時間以上 **2.6%**

29 あなたは、現在の心の健康状態をどのように感じていますか。次の中からあてはまる口に1つ✓をつけてください。

①健康である **20.4%** ②まあまあ健康である **60.7%**
③健康でない **12.4%** ④よくわからない **6.5%**

30 最近1か月間、あなたは、日常生活で不満、悩み、苦勞、ストレスなどがありましたか。次の中からあてはまる口に1つ✓をつけてください。

①大いにある **23.6%** ②多少ある **53.5%** ③あまりない **19.3%**
④まったくない **3.6%**

31 あなたは、日常生活での悩みやストレスを解消するために、よく行うことはなんですか。あてはまる口すべてに✓をつけてください。

①買い物 **33.8%** ②音楽(カラオケを含む) **18.0%** ③スポーツ **16.5%** ④テレビや映画を見たり、ラジオを聴いたりする **46.3%**
⑤食べる **46.3%** ⑥寝る **37.5%** ⑦人と話をする **34.6%**
⑧お酒を飲む **27.2%** ⑨たばこを吸う **11.8%**
⑩ギャンブル・勝負ごとをする **4.0%** ⑪旅行やドライ **18.4%**
⑫その他() **11.4%** ⑬特に無い **9.9%**

32 あなたの不満や悩みやつらい気持ちを受け止め、耳を傾けてくれる人はいますか。次の中からあてはまる口に1つ✓をつけてください。

①いる **79.1%** ②いない **20.9%**

33 問32で「いる」と回答した方にお聞きします。それは誰ですか。次の中からあてはまる口すべてに✓をつけてください。

①同居の親族(家族) **75.1%** ②家族以外の親族 **21.7%** ③友人 **53.5%** ④近所の知り合い **4.1%** ⑤その他() **8.3%**

34 あなたは「ゲートキーパー」を知っていますか。次の中からあてはまる口に1つ✓をつけてください。

※ゲートキーパーとは、悩んでいる人いい気づき、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。

①言葉も内容も知っている。 **8.6%**
②言葉は聞いた事はあるが、内容は知らない。 **10.3%**
③知らない(今回の調査で初めて聞いた場合を含む) **81.1%**

35 あなたが知っている心の悩みなどが相談できる窓口はどれですか。あてはまる口すべてに✓をつけてください。

①氷見市健康課 **11.4%**
②氷見市福祉介護課 **8.4%**
③氷見市地域包括支援センター **10.6%**
④安靖氷見共同作業所 **1.5%**
⑤富山県高岡厚生センター氷見支所(氷見保健所) **3.7%**
⑥富山県心の健康センター **10.3%**
⑦かかりつけの医療機関 **14.7%**
⑧精神科の病院またはクリニック(心療内科を含む) **26.7%**
⑨ふくし相談サポートセンター **4.8%**
⑩富山県こころの電話 **17.6%**
⑪その他() **1.5%**
⑫どれも知らない **49.5%**

36 あなたの性別をお答え下さい。次の中からあてはまる口に1つ✓をつけて下さい。

①男 **46.8%** ②女 **52.1%** ③回答しない **1.1%**

37 あなたの年齢(令和5年2月1日時点の満年齢)をお答えください。満()歳(令和5年2月1日現在)

38 現在のお住まいの地域はどちらですか。次の中からあてはまる口に1つ✓をつけてください。

①朝日丘 **12.4%** ②東 **8.0%** ③加納 **6.5%** ④稻積 **5.5%**
⑤窪 **18.5%** ⑥宮田 **9.5%** ⑦十二町 **3.3%** ⑧布施 **2.2%**
⑨神代 **3.6%** ⑩仏生寺 **1.8%** ⑪上庄 **9.5%** ⑫熊無 **3.3%**
⑬速川 **2.2%** ⑭久目 **1.8%** ⑮余川 **1.1%** ⑯基石 **0.7%**
⑰八代 **0.4%** ⑱阿尾 **3.6%** ⑲菰田 **2.5%** ⑳宇波 **1.8%**
㉑女良 **1.4%** ㉒市外 **0.4%**

39 あなたの世帯構成について、次の中からあてはまる口に1つ✓をつけてください。

①一人(単身) **4.7%** ②夫婦のみ **13.8%** ③二世帯(親と子など) **52.7%** ④三世帯(祖父母と親と子など) **28.0%** ⑤その他() **2.9%**

40 あなたの職業について、次の中からあてはまる口に1つ✓をつけてください。

①自営業 **11.7%** ②常勤(日勤) **52.5%** ③常勤(交代制) **9.2%**
④パートアルバイト **17.4%** ⑤内職 **0.0%** ⑥主婦・主夫 **3.5%**
⑦学生 **0.0%** ⑧無職 **5.7%**

氷見市民アンケート調査結果（高齢期）

1 あなたの現在の健康状態はいかがですか。次の中からあてはまる口に1つ✓をつけてください。

①よい **8.9%** ②まあよい **25.8%** ③ふつう **46.1%**
④あまりよくない **16.2%** ⑤よくない **3.0%**

2 あなたは、健診等（健康診断、健康診査、特定健診及び人間ドック）を受けていますか？次の中からあてはまる口に1つ✓をつけてください。

①毎年受けている **76.2%** ②2～3年に1度受けている **8.6%**
③ここ数年受けていない **11.6%** ④受けたことがない **3.6%**

3 あなたは、どれくらいの頻度で体重を量っていますか。次の中からあてはまる口に1つ✓をつけてください。

①ほぼ毎日 **26.8%** ②週1～2回以上 **30.1%**
③月1～2回ほど **30.8%** ④年1～2回以下 **12.3%**

4 あなたは、どのくらいの頻度で血圧を測っていますか。次の中からあてはまる口に1つ✓をつけてください。

①ほぼ毎日 **15.2%** ②週1～2回 **15.5%** ③月1～2回ほど **47.5%**
④年1～2回以下 **21.8%**

5 あなたは、現在の生活習慣で改めたいと思うことはありますか。次の中からあてはまる口すべてに✓をつけてください。

①食生活 **40.0%** ②運動 **54.7%** ③休養 **9.0%** ④睡眠 **24.0%** ⑤喫煙 **5.7%** ⑥飲酒 **12.0%** ⑦その他（ ）
0.7% ⑧ない **14.7%**

6 あなたは、自分の健康状態を管理する為に健康管理アプリを活用していますか。次の中からあてはまる口に1つ✓をつけてください。

①はい **9.9%** ②いいえ **90.1%**

7 あなたは、朝食を食べる頻度はどのくらいですか。次の中からあてはまる口に1つ✓をつけてください。

①毎日 **92.6%** ②週5～6回 **2.0%** ③週3～4回 **3.0%**
④週1～2回 **0.7%** ⑤ほとんど食べない **1.7%**

8 あなたは、主食（ごはん、パン、麺類の料理）、主菜（魚介類、肉類、大豆・大豆製品の料理）、副菜（野菜類、海藻類、きのこ類の料理）の3つを組み合わせて食べる頻度はどのくらいですか。次の中からあてはまる口に1つ✓をつけてください。

①ほぼ毎食 **43.0%** ②1日2食ほど **32.2%** ③1日1食ほど **23.5%**
④ほとんど食べない **1.3%**

9 あなたは、副菜（野菜、海草、きのこ類の料理）を食べる頻度はどのくらいですか。次の中からあてはまる口に1つ✓をつけてください。

①ほぼ毎食 **42.5%** ②1日2食ほど **27.4%**
③1日1食ほど **27.4%** ④ほとんど食べない **2.7%**

10 あなたは、就寝前2時間以内に食事や間食をする頻度はどのくらいですか。次の中からあてはまる口に1つ✓をつけてください。

①毎日 **14.0%** ②週5～6回 **5.7%** ③週3～4回 **11.4%**
④週1～2回 **21.7%** ⑤ほとんど食べない **47.2%**

11 あなたは、ラーメン（インスタントラーメンやカップラーメンを含む）、うどん、そばなどの麺類の汁を飲みますか？次の中からあてはまる口に1つ✓をつけてください。

①全部飲む **19.0%** ②半分くらい飲む **33.7%**
③1/3くらい飲む **32.0%** ④飲まない **15.3%**

12 あなたは、加糖の飲料（缶コーヒーや紅茶類、ジュース、スポーツドリンク）を飲む頻度はどのくらいですか。次の中からあてはまる口に1つ✓をつけてください。

①毎日 **12.3%** ②週5～6回 **5.0%** ③週3～4回 **8.7%**
④週1～2回 **23.0%** ⑤ほとんど飲まない **51.0%**

13 以下のア～キの食品を利用する頻度はどのくらいですか。それぞれの項目のあてはまる欄の口に✓をつけてください。

(ア)ハム、ソーセージなどの肉加工品
①毎日2回以上 **1.3%** ②毎日1回 **10.9%** ③週4～6回 **13.2%**
④週2～3回 **30.5%** ⑤週1回 **18.2%** ⑥週1回未満 **22.2%**
⑦全く利用しない **3.7%**

(イ)魚の干物や塩辛などの魚介の塩蔵品

①毎日2回以上 **0.3%** ②毎日1回 **3.0%** ③週4～6回 **6.2%**
④週2～3回 **25.6%** ⑤週1回 **24.6%** ⑥週1回未満 **32.1%**
⑦全く利用しない **8.2%**

(ウ)かまぼこ、ちくわなどの魚介練り製品

①毎日2回以上 **0.7%** ②毎日1回 **3.6%** ③週4～6回 **6.3%**
④週2～3回 **29.6%** ⑤週1回 **31.9%** ⑥週1回未満 **26.2%**
⑦全く利用しない **1.7%**

(エ)梅干し、たくあん、葉漬けなどの漬物

①毎日2回以上 **7.5%** ②毎日1回 **24.9%** ③週4～6回 **11.5%**
④週2～3回 **20.7%** ⑤週1回 **8.2%** ⑥週1回未満 **18.7%**
⑦全く利用しない **8.5%**

(オ)みそ汁やスープなどの汁物

①毎日2回以上 **23.2%** ②毎日1回 **44.8%** ③週4～6回 **12.4%**
④週2～3回 **11.1%** ⑤週1回 **3.9%** ⑥週1回未満 **2.9%**
⑦全く利用しない **1.7%**

(カ)調理済み食品（市販の惣菜や冷凍食品など）

①毎日2回以上 **1.3%** ②毎日1回 **7.5%** ③週4～6回 **10.5%**
④週2～3回 **34.8%** ⑤週1回 **21.0%** ⑥週1回未満 **17.7%**
⑦全く利用しない **7.2%**

(キ)外食（飲食店での食事）

①毎日2回以上 **0.3%** ②毎日1回 **0.3%** ③週4～6回 **0.7%**
④週2～3回 **3.6%** ⑤週1回 **9.3%** ⑥週1回未満 **48.4%**
⑦全く利用しない **37.4%**

14 あなたは、ふだん外食をする時や食品を購入する時に、栄養成分表示（カロリーなど）を参考にすることがありますか。次の中からあてはまる口に1つ✓をつけてください。

①よくある **10.3%** ②ときどきある **29.9%**
③あまりない **26.6%** ④ほとんどな **33.2%**

15 あなたは、健康のために意識的にウォーキングやスポーツをしていますか。いくつかの種類を行っている方は合わせて、あてはまる口に1つ✓をつけてください。

①週3回以上 **22.9%** ②週1～2回程度 **25.3%**
③月1～3回程度 **11.3%** ④ほとんどしていない **40.5%**

16 あなたは、車やバイクなどに乗らないで、歩いて出かけるのはどのくらいの距離ですか。春～秋、冬それぞれあてはまる欄の口に✓をつけてください。

春～秋 ①歩いて15分以上の距離 **27.2%**

②歩いて10分の距離 **22.6%**

③歩いて5分の距離 **28.3%**

④ほとんど歩かない **21.9%**

冬 ①歩いて15分以上の距離 **15.1%**

②歩いて10分の距離 **15.8%**

③歩いて5分の距離 **33.7%**

④ほとんど歩かない **35.4%**

17 あなたは、転ぶのが怖くて外出を控えることがありますか。春～秋、冬それぞれあてはまる欄の口に✓をつけてください。

春～秋 ①ある **1.4%** ②ときどきある **2.5%** ③あまりない **18.6%**

④ない **77.5%**

冬 ①ある **9.2%** ②ときどきある **7.1%** ③あまりない **18.4%**

④ない **65.3%**

18 あなたは、この1年間に歯科検診を受けましたか。次の中からあてはまる口に1つ✓をつけてください。

①受けた **53.2%** ②受けていない **46.8%**

19 かんで食べる時の状態について、次の中からあてはまる口に1つ✓をつけてください。

①何でもかんでて食べることができる **64.8%** ②一部かめない食べ物がある **32.7%**
③かめない食べ物が多い **2.5%** ④かんて食べることができない **0%**

20 あなたは、デンタルフロスなどの歯間部清掃用器具を使用していますか。次の中からあてはまるものをすべて選んで口に✓をつけてください。

- ①デンタルフロス・糸(付き)ようじ **19.9%** ②歯間ブラシ **44.3%**
③口の汚れや臭いを取る洗う口液 **30.3%** ④歯ブラシ **84.5%**

21 自分の歯は何本ありますか。次の中からあてはまる口に1つ✓をつけてください。(親知らず、入れ歯、ブリッジ、インプラントは含みません。差し歯は含みます)

- ①24本以上 **25.2%** ②20～23本 **29.1%**
③1～19本 **41.8%** ④0本 **3.9%**

22 ここ1か月間、あなたは、睡眠で休養が十分にとれていますか。次の中からあてはまる口に1つ✓をつけてください。

- ①十分に取れている **23.7%** ②まあまあ取れている **57.6%**
③あまりとれていない **17.6%** ④全くとれていない **1.1%**

23 ここ1か月間のあなたの1日の平均睡眠時間はどれくらいでしたか。平日と休日それぞれあてはまる欄の口に✓をつけてください。

- [平日] ①5時間未満 **5.8%** ②5時間以上6時間未満 **26.6%**
③6時間以上7時間未満 **34.2%** ④7時間以上8時間未満 **24.8%**
⑤8時間以上9時間未満 **7.2%** ⑥9時間以上 **1.4%**
[休日] ①5時間未満 **4.1%** ②5時間以上6時間未満 **21.1%**
③6時間以上7時間未満 **35.5%** ④7時間以上8時間未満 **28.3%**
⑤8時間以上9時間未満 **9.1%** ⑥9時間以上 **1.9%**

24 あなたは、現在の心の健康状態をどのように感じていますか。次の中からあてはまる口に1つ✓をつけてください。

- ①健康である **15.9%** ②まあまあ健康である **65.0%** ③健康でない **13.3%** ④よくわからない **5.8%**

25 最近1か月間、あなたは、日常生活で不満、悩み、苦勞、ストレスなどがありましたか。次の中からあてはまる口に1つ✓をつけてください。

- ①大いにある **9.4%** ②多少ある **56.7%**
③あまりない **28.5%** ④まったくない **5.4%**

26 あなたは、日常生活での悩みやストレスを解消するために、よく行うことはなんですか。あてはまる口すべてに✓をつけてください。

- ①買い物 **29.0%** ②音楽(カラオケを含む) **13.0%** ③スポーツ **14.1%** ④テレビや映画を見たり、ラジオをきいたりする **48.6%**
⑤食べる **30.1%** ⑥寝る **26.8%** ⑦人と話をする **42.4%** ⑧お酒を飲む **18.1%** ⑨たばこを吸う **8.0%** ⑩ギャンブル・勝負ごとをする **5.1%** ⑪旅行やドライブ **14.9%** ⑫その他() **7.6%** ⑬特にない **17.0%**

27 あなたの不満や悩みやつらい気持ちを受け止め、耳を傾けてくれる人はいますか。次の中からあてはまる口に1つ✓をつけてください。

- ①いる **82.2%** ②いない **17.8%**

28 問27で「いる」と回答した方にお聞きします。それは誰ですか。次の中からあてはまる口すべてに✓をつけてください。

- ①同居の親族(家族) **70.1%** ②家族以外の親族 **29.0%** ③友人 **44.8%** ④近所の知り合い **8.3%** ⑤その他() **3.3%**

29 あなたは「ゲートキーパー」を知っていますか。次の中からあてはまる口に1つ✓をつけてください。

※ゲートキーパーとは、悩んでいる人い気づき、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。

- ①言葉も内容も知っている。 **6.5%**
②言葉は聞いた事はあるが、内容は知らない。 **8.8%**
③知らない(今回の調査で初めて聞いた場合を含む) **84.7%**

30 あなたが知っている心の悩みなどが相談できる窓口はどれですか。あてはまる

口すべてに✓をつけてください。

- ①氷見市健康課 **1.1%**
②氷見市福祉介護課 **9.9%**
③氷見市地域包括支援センター **16.3%**
④安靖氷見共同作業所 **0.4%**
⑤富山県高岡厚生センター氷見支所(氷見保健所) **6.0%**
⑥富山県心の健康センター **8.9%**
⑦かかりつけの医療機関 **21.6%**
⑧精神科の病院またはクリニック(心療内科を含む) **13.5%**
⑨ふくし相談サポートセンター **5.7%**
⑩富山県こころの電話 **0.0%**
⑪その他() **1.4%**
⑫どれも知らない **49.6%**

31 あなたは1日の適正な飲酒量を知っていましたか。次の中からあてはまる口に1つ✓をつけてください。

- ①知っていた **47.8%** ②知らなかった **52.2%**

32 あなたは、週に何日くらいお酒を飲みますか。次の中からあてはまる口に1つ✓をつけてください。

- ①毎日 **24.8%** ②週5～6回 **5.9%** ③週3～4回 **4.6%**
④週1～2回 **4.3%** ⑤月に1～3回 **5.0%** ⑥飲まない **55.4%**

33 あなたはどのような場面でお酒を飲みますか。あてはまる口すべてに✓をつけてください。

- ①家で **86.8%** ②仕事の付き合いなどで **5.9%** ③友達と **7.3%**

34 問33で「家で」と答えた方におたずねします。1回あたりの飲酒量はどれくらいですか。次の中からあてはまる口に1つ✓をつけてください。

- ①1合未満 **4.2%** ②1合以上2合未満 **70.8%** ③2合以上3合未満 **19.4%** ④3合以上 **5.6%**

35 あなたはたばこ(電子たばこ含む)を吸っていますか。次の中からあてはまる口に1つ✓をつけてください。

- ①吸っている **18.1%** ②以前は吸っていたが今はやめた **2.9%**
③吸ったことはない **79.0%**

36 あなたは「COPD(慢性閉塞性肺疾患)」を知っていますか。次の中からあてはまる口に1つ✓をつけてください。

※COPDとは、主として長期の喫煙によってもたらされる肺の炎症疾患のこと。

- ①内容を知っている **12.3%** ②言葉を聞いた事があるが、内容は知らない **20.8%** ③知らない(今回の調査で初めて聞いた場合を含む) **66.9%**

37 あなたの性別をお答え下さい。次の中からあてはまる口に1つ✓をつけて下さい。

- ①男 **45.6%** ②女 **53.1%** ③回答しない **1.3%**

38 あなたの年齢(令和5年2月1日時点の満年齢)をお答えください。満()歳(令和5年2月1日現在)

39 現在のお住まいの地域はどちらですか。次の中からあてはまる口に1つ✓をつけてください。

- ①朝日丘 **6.3%** ②東 **9.6%** ③加納 **3.7%** ④稲積 **4.0%**
⑤窪 **18.3%** ⑥宮田 **8.0%** ⑦十二町 **5.3%** ⑧布施 **3.3%**
⑨神代 **3.3%** ⑩仏生寺 **3.0%** ⑪上庄 **6.6%** ⑫熊無 **4.0%**
⑬速川 **1.3%** ⑭久目 **5.0%** ⑮余川 **3.3%** ⑯碁石 **1.3%**
⑰八代 **0.7%** ⑱阿尾 **4.7%** ⑲藪田 **2.0%** ⑳宇波 **4.7%**
㉑女良 **1.3%** ㉒市外 **0.3%**

40 あなたの世帯構成について、次の中からあてはまる口に1つ✓をつけてください。

- ①一人(単身) **7.8%** ②夫婦のみ **36.6%**
③二世帯(親と子など) **38.9%**
④三世帯(祖父母と親と子など) **15.4%** ⑤その他() **1.3%**

資料編

41 あなたは、就業や地域活動に参加していますか。どのような活動にどのような頻度で参加していますか。それぞれの項目のあてはまる欄の口に✓をつけてください。

(ア)就業

①週4日以上 **30.6%** ②週2～3回 **15.0%** ③週1回 **2.8%**
④月1～3回 **1.8%** ⑤年に数回 **5.0%** ⑥参加していない **44.8%**

(イ)町内会や地域行事などの活動

①週4日以上 **0.0%** ②週2～3回 **1.8%** ③週1回 **1.5%**
④月1～3回 **11.2%** ⑤年に数回 **51.1%** ⑥参加していない **34.4%**

(ウ)その他(100歳体操、スポーツ、趣味等、グループ活動)

①週4日以上 **2.3%** ②週2～3回 **7.9%** ③週1回 **8.7%**
④月1～3回 **8.3%** ⑤年に数回 **7.2%** ⑥参加していない **65.6%**

2 第3次氷見市ヘルスプラン21・第2次氷見市自殺対策計画 策定経過

年 月 日	実 施 内 容
令和4年11月21日	子どもの健康づくり推進会議・大人の健康づくり推進会議 ＊氷見市の健康課題と目指す姿、市民アンケート調査項目の検討
令和5年2月～3月	第2次氷見市ヘルスプラン21最終評価 市民アンケート調査を実施
令和5年2月9日 3月23日	自殺対策推進会議 健康づくり推進協議会 ＊氷見市の健康課題の現状と課題の整理
令和5年8月2日	第1回健康づくり市民会議専門委員会 ＊氷見市民アンケート調査の結果及び第3次氷見市ヘルスプラン21の目標について
9月27日	第2回健康づくり市民会議専門委員会 ＊健康課題と目標体系及び目標値の設定について
10月27日	第1回自殺対策推進会議 ＊氷見市の自殺の現状と課題の整理
11月16日	第1回健康づくり市民会議（検討委員会） ＊第3次氷見市ヘルスプラン21・第2次氷見市自殺対策計画の素案について
令和6年1月17日	第3回健康づくり市民会議専門委員会（書面開催） ＊第3次氷見市ヘルスプラン21の最終案について
1月31日～2月7日	計画素案に対する市民の意見を募集（パブリックコメント） ＊氷見市ホームページで縦覧
2月1日	第2回自殺対策推進会議（書面開催） ＊第2次氷見市自殺対策計画の最終案について
2月22日	第2回健康づくり市民会議（検討委員会） ＊第3次氷見市ヘルスプラン21・第2次氷見市自殺対策計画の最終案について

3 氷見市健康づくり市民会議設置要綱及び委員名簿

氷見市健康づくり市民会議設置要綱

（設置）

第1条 氷見市の健康づくり及び自殺対策推進の指針とする「第3次氷見市ヘルスプラン21」、「第2次氷見市自殺対策計画」について検討するため、氷見市健康づくり市民会議（以下「市民会議」という。）を設置する。

（所掌事務）

第2条 市民会議は、次の事務を所掌する。

- （1） 第3次氷見市ヘルスプラン21、第2次氷見市自殺対策計画の検討に関すること。
- （2） その他第3次氷見市ヘルスプラン21、第2次氷見市自殺対策計画の検討に必要な事項に関すること。

（組織）

第3条 市民会議は、20人以内の委員をもって組織する。

2 委員は、保健医療関係者、関係団体役職員、市民代表（公募による者）のうちから市長が依頼する。

（任期）

第4条 委員の任期は、令和5年8月1日から令和6年3月31日までとする。ただし、補欠の委員の任期は、前任者の残任期間とする。

（会長）

第5条 市民会議に会長を置く。

2 会長に事故があるとき、又は欠けたときは、あらかじめ会長の指名する委員がその職務を代理する。

（会議）

第6条 市民会議は、市が招集し、開催する。

2 市民会議の議長は、会長をもって充てる。

3 市民会議で委員から聴取した意見、意見の傾向・方向性、開催の経緯等については、市が必要に応じて取りまとめる。

（専門委員会）

第7条 専門の事項を調査、検討、分析するため、市民会議に専門委員会を置く。

（幹事）

第8条 市民会議に幹事を置く。

2 幹事は、別表に掲げる職にある者をもって充てる。

3 幹事は、市民会議の所掌事務について委員を補佐する。

(庶務)

第9条 市民会議の庶務は、市民部健康課において処理する。

(細則)

第10条 この要綱に定めるもののほか、市民会議の運営に関し必要な事項は市長が別に定める。

附 則

(施行期日)

1 この要綱は、令和5年8月1日から施行する。

(失効)

2 この要綱は、令和6年3月31日限り、その効力を失う。

別表(第8条関係)

市民部長

市民部健康課長

市民部福祉介護課長

市民部環境防犯課長

市民部市民課長

市民部子育て支援課長

市民部病院事業管理室長

教育委員会事務局スポーツ振興課長

教育委員会事務局学校教育課長

氷見市健康づくり市民会議委員名簿

(50音順)

氏名	職名	備考
穴倉 明子	一般公募	公募委員
笠巻 祐二	金沢医科大学氷見市民病院総合診療科教授	保健医療関係者
鎌仲 正寿	氷見市体育協会専務理事	健康づくり関係者
久津 有紀夫	氷見市歯科医師会長	保健医療関係者
越坂 裕子	富山県高岡厚生センター氷見支所長	保健医療関係者
澤武 俊一	氷見市民生委員児童委員協議会長	関係団体の役員
島 久雄	氷見市老人クラブ連合会長	関係団体の役員
茶木 隆之	氷見市自治振興委員連合会副会長	関係団体の役員
積良 真由美	氷見市連合婦人会副会長	関係団体の役員
南部 佳子	学校保健会養護教諭部会部長	保健医療関係者
花木 尚子	氷見市ヘルスボランティア連絡会長	健康づくり関係者
福田 崇	氷見商工会議所総務部長	関係団体の役員
松井 静代	氷見市食生活改善推進協議会長	健康づくり関係者
松井 みづほ	氷見市医師会長	保健医療関係者
松波 久善	氷見市健康づくりボランティア連絡協議会長	健康づくり関係者
湯浅 悟	医療法人社団明寿会 ふるさと病院長	保健医療関係者
吉崎 一美	氷見市母子保健推進員協議会長	健康づくり関係者

氷見市健康づくり市民会議専門委員会委員名簿

(50音順)

	氏名	所属
子ども	柿原 由利恵	氷見市ヘルスボランティア連絡会
	楠 まり子	氷見市食生活改善推進協議会
	小山 千春	スポーツ振興課
	酒井 富美子	宮田地区子育てサークル
	澤田 彩乃	富山県立氷見高等学校
	沢武 若奈	氷見市教育委員会 学校教育課
	富樫 通子	アソカ幼稚園
	中澤 愛理	氷見市立西條中学校
	長野 智華子	氷見市立十三中学校
	南部 佳子	氷見市立上庄小学校
	橋詰 富喜美	子育て支援拠点施設 たんぽぽサロン
	濱下 峰子	氷見市地域子育てセンター
	林 千昭	氷見市母子保健推進員協議会
	林 治美	しんまち子ども園(氷見市保育士会)
	伏喜 由佳	子育て支援課(保育サービス担当)
	峰 慎樹	ひみ中央こども舎
	藪下 和美	子育て支援課(子育て応援担当)
	吉崎 一美	氷見市母子保健推進員協議会
大人	赤井 佑圭	富山県厚生センター氷見支所
	荒俣 瑞姫	氷見市地域包括支援センター
	岩上 千華	氷見市商工会議所
	大森 静代	福祉介護課(障害支援担当)
	開上 滉己	社会福祉法人 氷見市社会福祉協議会
	川合田 幸枝	小松製作所氷見工場
	澤武 俊一	氷見市民生委員児童委員協議会
	塩津 美雪	氷見市老人クラブ連合会
	品川 未希	市民課(保険年金担当)
	滝田 弘	協会けんぽ富山支部
	堂尻 智嗣	一般社団法人 氷見青年会議所
	野 千恵子	氷見市ヘルスボランティア連絡会
	濱井 秋子	氷見市連合婦人会
	松木 淑美	氷見市食生活改善推進協議会
	南 綾香	株式会社 氷見村田製作所
	宮下 菜摘	市民課(保険年金担当)
	吉川 真紀子	公益財団法人 氷見市体育協会
	両國 明美	氷見市がん対策推進協議会
アドバイザー	炭谷 靖子	元富山福祉短期大学 学長

4 氷見市自殺対策推進会議設置要綱及び委員名簿

氷見市自殺対策推進会議設置要綱

（設置）

第1条 自殺対策基本法（平成18年法律第85号）に基づき、保健・福祉・教育・労働や地域の各種団体と連携し、自殺対策を総合的かつ円滑に推進するため、「氷見市自殺対策推進会議」（以下「推進会議」という。）を設置する。

（協議事項）

第2条 推進会議は、次に掲げる事項を協議するものとする。

- （1）自殺対策のための連携強化及び情報交換に関すること。
- （2）自殺対策のための推進、評価に関すること。
- （3）その他必要と認められる事項に関すること。

（組織）

第3条 推進会議の委員は関係機構、団体の代表及び関係行政機関の職員ならびに市民の代表により組織される。

- 2 推進会議の進行は市民部健康課が行う。
- 3 必要に応じて推進会議に委員以外の者の出席を求めることができる。
- 4 委員の任期は、2年とする。ただし、補充による場合の任期は前任者の残任期間とする。
- 5 委員の再任は妨げない。

（庶務）

第4条 推進会議の庶務は、氷見市市民部健康課において処理する。

（その他）

第5条 この要綱に定めるもののほか、推進会議の運営に関し必要な事項は、市民部健康課が委員と協議して定める。

附則

この要綱は平成30年7月5日から施行する。

令和5年度 氷見市自殺対策推進会議委員名簿

(50音順)

所 属	職 名	氏 名
氷見市社会福祉協議会 ふくし相談サポートセンター	主任相談支援員	和泉 梢
福祉介護課	主査	籠 美里
公益社団法人 氷見市医師会	理事	加藤 裕明
氷見警察署 生活安全課	課長	川口 哲也
商工振興課	主事	川端 浩泰
地域包括支援センター	主査	北村 和代
教育総合センター	生活指導主事	小間 健郎
氷見市民生委員児童委員協議会	会長	澤武 俊一
氷見市老人クラブ連合会	事務局長	塩津 美雪
富山県高岡厚生センター氷見支所	保健師	高川 菜津美
氷見市健康づくりボランティア連絡協議会	監事	高木 陽子
医療法人社団 明寿会ふるさと病院	相談員	高澤 正三
氷見市自治振興委員連合会	副会長	高橋 瑞治
氷見商工会議所	主幹	廣 美智代
市民課	課長補佐	干場 純子
氷見公共職業安定所	統括職業指導官	本田 和恵
氷見消防署	副署長	安田 幸之
子育て支援課	課長補佐	藪下 和美
医療法人社団 明寿会ふるさと病院	院長	湯浅 悟

5 第3次氷見市ヘルスプラン21の目標指標・目標値一覧

全体 No.	No.	分野別目標	目標指標	区分	現状値 (R4)	目標値 (R17)	出典
【基本目標：健康寿命の延伸】							
1		健康寿命の延伸 (平均寿命の延びを上回る健康寿命の延伸)	健康寿命	男性	80.13歳 (R2)	平均寿命の延びを上回る健康寿命の延伸	厚生労働科学研究 健康寿命の算定プログラムによる健康課算出
				女性	84.60歳 (R2)		
1. 望ましい生活習慣の確立と改善							
①栄養・食生活							
2	1	肥満傾向(肥満度20%以上)の子どもの減少	肥満傾向(肥満度20%以上)の子どもの割合	小学生	10.4%	9.0%	学校保健統計調査
				中学生	12.8%	10.0%	
3	2	若年女性の低体重(やせ)の減少	BMI18.5未満の20歳～30歳代女性の割合		17.8%	15.0%	市民アンケート
4	3	肥満者の減少	健康診査でBMI25以上の40～74歳の者の割合	男性	32.0%	30.0%	KDBシステム (様式5-2)
				女性	23.0%	21.0%	
5	4	低栄養傾向の高齢者の減少	健康診査でBMI20以下の高齢者の割合	65歳以上	18.4%	13.0%	国保特定健康診査・後期高齢者の健康診査
6	5	毎日朝食をとっている者の増加	毎日朝食をとっている者の割合	青年男性	62.0%	75.0%	市民アンケート
				青年女性	66.7%	80.0%	
7	6	バランスの良い食事をとっている者の増加	主食、主菜、副菜の3つを組み合わせる頻度が1日2食以上の者の割合	青年男性	58.0%	70.0%	市民アンケート
				青年女性	63.2%	75.0%	
8	7	就寝前2時間以内に夕食をとることが週に3回以上ある者の減少	就寝前2時間以内に夕食をとることが週3回以上ある40～74歳の者の割合	男性	25.6%	22.0%	国保特定健康診査
				女性	13.3%	12.0%	
②身体活動・運動							
9	1	身体を動かす子どもの増加	週3回以上身体を動かす遊びをする子どもの割合	乳幼児	77.7%	85.0%	市民アンケート
				小学生	64.0%	70.0%	
10	2		体育の授業以外で週1回以上身体を動かす子どもの割合	中学生	86.5%	95.0%	
				高校生	66.7%	70.0%	
11	3	運動(身体を動かす遊びを含む)が好きな子どもの増加	運動(身体を動かす遊びを含む)が好きな子どもの割合	小学生 5年女子	75.9%	90.0%	氷見市スポーツ推進計画
				中学生 2年女子	72.0%		
12	4	運動習慣者の増加	1日30分以上の運動を週2回以上、1年以上継続している者の割合	40～64歳	30.3%	40.0%	国保特定健康診査
				65～74歳	39.6%	50.0%	
13	5	運動に取り組む高齢者の増加	ウォーキング等の運動を週に1回以上している後期高齢者の割合		54.5%	60.0%	後期高齢者の健康診査
③休養・睡眠							
14	1	早寝早起きする子どもの増加	早寝をする子どもの割合 (21時前に寝る子ども)	1歳6か月児	26.7%	32.0%	1歳6か月児及び3歳児健康診査
				3歳児	7.1%	9.0%	
15	2		早起きをする子どもの割合 (7時前に起きる子ども)	1歳6か月児	48.5%	58.0%	1歳6か月児及び3歳児健康診査
				3歳児	30.0%	36.0%	
16	3	睡眠で休養がとれている者の増加	睡眠で休養がとれている者の割合	50歳代男性	70.2%	80.0%	市民アンケート
				50歳代女性	61.4%		
17	4	睡眠時間が十分確保できている者の増加	平日の睡眠時間が6時間以上の者の割合	50歳代男性	57.4%	60.0%	市民アンケート
				50歳代女性	36.9%		
④喫煙							
18	1	喫煙率の減少	20歳以上の喫煙率	男性	27.8%	21.0%	市民アンケート
				女性	5.8%	2.0%	
19	2	20歳未満の者の喫煙をなくす	中学生、高校生の喫煙率	中学生	0.4%	0.0%	市民アンケート
				高校生	0.0%	0.0%	
20	3	妊娠中の喫煙をなくす	妊婦の喫煙率		1.7%	0.0%	健やか親子21

全体 No.	No.	分野別目標	目標指標	区分	現状値 (R4)	目標値 (R17)	出典
⑤飲酒							
21	1	生活習慣病のリスクを高める量を飲酒 している者の減少	飲酒日の1日当たりの飲酒量が男性 2合以上、女性1合以上である者の 割合	男性	15.2%	10.0%	国保特定健康診査
				女性	6.3%	5.0%	
22	2	20歳未満の者の飲酒をなくす	中学生、高校生の飲酒者の割合	中学生	3.9%	0.0%	市民アンケート
				高校生	0.9%	0.0%	
23	3	妊娠中の飲酒をなくす	妊娠中の飲酒者の割合		2.8%	0.0%	健やか親子21
⑥歯・口腔の健康							
24	1	3歳児のむし歯の有病率の減少	3歳児健康診査におけるむし歯有病 率	3歳児	13.3%	8.0%	母子保健の現況
25	2	12歳児の1人平均むし歯数の減少	12歳児1人平均DMF歯数	12歳児	0.49本	0.44本	学校保健統計調査
26	3	歯肉に異常を有する子どもの割合の減 少	小学生・中学生歯周疾患要精検者・ 要観察者 (GO) の割合	小学生	11.3%	8.0%	学校保健統計調査
				中学生	25.0%	14.0%	
27	4	仕上げ磨きをする保護者の増加	仕上げ磨きをしている保護者の割合	乳幼児	79.5%	87.5%	市民アンケート
28	5	毎日歯を磨いている子どもの増加	毎日歯を磨いている子どもの割合	小学生	96.9%	100.0%	市民アンケート
29	6	フッ化物を利用している子どもの増加	フッ化物を利用している子どもの割 合	乳幼児	85.6%	94.0%	市民アンケート
30	7	よく噛んで食べることができる者の増加	なんでも噛んで食べることができる 者の割合	50歳以上	71.0%	80.0%	市民アンケート
31	8	歯の検診を受ける者の増加	過去1年間に歯科検診を受診した者 の割合	20歳以上	48.0%	58.0%	市民アンケート
32	9	デンタルフロスや歯間ブラシを使う者の 増加	デンタルフロスや歯間ブラシを使う者 の割合	20歳以上	47.8%	57.0%	市民アンケート
2. 生活習慣病の発症予防及び重症化予防							
①がん							
33	1	がんの標準化死亡比 (SMR) の減少	がんの標準化死亡比	男性	94.1 (H25～29)	減少	人口動態保健所・市町村 別統計
				女性	86.3 (H25～29)	減少	
34	2	がん検診受診率の向上	氷見市国保 がん検診受診率	【男性】胃がん	19.4%	60.0%	地域保健・健康増進報告 (国保)
				肺がん	19.2%		
				大腸がん	22.3%		
				【女性】胃がん	22.7%	60.0%	地域保健・健康増進報告 (国保)
				子宮頸がん	16.5%		
				肺がん	27.0%		
				乳がん	24.2%		
大腸がん	22.3%						
35	3	精密検査受診率の向上	がん検診精検受診率	胃がん (X線)	76.5%	90.0%	健康課算出 (対象は市の がん検診を受診し、要精 検判定となった者)
				肺がん	81.5%		
				大腸がん	65.3%		
				乳がん	85.1%		

全体 No.	No.	分野別目標	目標指標	区分	現状値 (R4)	目標値 (R17)	出典
②循環器病							
36	1	脳血管疾患の標準化死亡比 (SMR) の減少	脳血管疾患の標準化死亡比 (SMR)	男性	121.4 (H25～29)	100以下	人口動態保健所・市町村別統計
				女性	102 (H25～29)		
37	2	心疾患の標準化死亡比 (SMR) の減少	心疾患の標準化死亡比 (SMR)	男性	91.3 (H25～29)	減少	人口動態保健所・市町村別統計
				女性	88.3 (H25～29)		
38	3	高血圧の改善	収縮期血圧の平均値		128.8mmHg	5mmHg低下	国保特定健康診査
39	4	脂質 (LDLコレステロール) 有所見者の減少	LDLコレステロール120mg/dl以上の者の割合	氷見市国保	54.3% (R3)	50.0%	KDBシステム (様式5-2) 協会けんぽ算出
				協会けんぽ	53.8% (R3)	50.0%	
40	5	特定健康診査の受診率の向上	氷見市国保 特定健康診査受診率		46.9%	60.0%	法定報告値
41	6	特定保健指導の実施率の向上	氷見市国保 特定保健指導実施率		43.5%	60.0%	法定報告値
42	7	メタボリックシンドローム該当者及び予備群者の減少	メタボリックシンドローム該当者及び予備群者の割合	氷見市国保 (男性)	56.6% (R3)	55.0%	KDBシステム (様式5-3) 協会けんぽ算出
				氷見市国保 (女性)	22.6% (R3)	20.0%	
				協会けんぽ (男性)	47.5% (R3)	45.0%	
				協会けんぽ (女性)	16.5% (R3)	15.0%	
③糖尿病							
43	1	HbA1c有所見者 (HbA1c5.6%以上) の減少	特定健康診査受診者におけるHbA1c5.6%以上の者の割合	氷見市国保	75.9% (R3)	70.0%	KDBシステム (様式5-2) 協会けんぽ算出
				協会けんぽ	34.3% (R3)	30.0%	
44	2	糖尿病未治療者の減少	HbA1c6.5%以上の者のうち、糖尿病のレセプトがない者の割合		14.8% (R3)	11.0%	第3期データヘルス計画 共通指標
45	3	糖尿病性腎症による新規透析患者数の減少	糖尿病性腎症による身体障害者手帳新規申請者数		4人	4人以下	福祉介護課算出
46	4	特定健康診査の受診率の向上 (再掲)	氷見市国保 特定健康診査受診率		46.9%	60.0%	法定報告値
47	5	特定保健指導の実施率の向上 (再掲)	氷見市国保 特定保健指導実施率		43.5%	60.0%	法定報告値
48	6	メタボリックシンドローム該当者及び予備群者の減少 (再掲)	特定健康診査受診者におけるメタボリックシンドローム該当者及び予備群者の割合	氷見市国保 (男性)	56.6% (R3)	55.0%	KDBシステム (様式5-3) 協会けんぽ算出
				氷見市国保 (女性)	22.6% (R3)	20.0%	
				協会けんぽ (男性)	47.5% (R3)	45.0%	
				協会けんぽ (女性)	16.5% (R3)	15.0%	
④慢性閉塞性肺疾患 (COPD)							
49	1	COPDを認知している者の増加	COPDについて認知している者の割合		38.3%	80.0%	市民アンケート
50	2	COPDの死亡率の減少	COPD死亡率 (人口10万人当たり)		18.8 (R3)	10.0	人口動態統計
51	3	喫煙率の減少 (再掲)	20歳以上の喫煙率	男性	27.8%	21.0%	市民アンケート
				女性	5.8%	2.0%	
3. 社会環境の質の向上							
①社会とのつながり・こころの健康の維持及び向上							
52	1	社会活動に参加している高齢者の増加	いずれかの社会活動 (就労・地域行事・その他) に参加している前期高齢者の割合		84.8%	90.0%	市民アンケート
53	2	ふだんから家族や友人と付き合いがある高齢者の増加	ふだんから家族や友人と付き合いがある後期高齢者の割合	男性	95.6%	96.0%	後期高齢者の健康診査
				女性	97.4%	98.0%	
54	3	困った時や相談事がある時に相談相手がいる者の増加	困った時に相談相手がいる者の割合	中学生	87.5%	94.0%	市民アンケート
				高校生	86.5%	94.0%	
				青年	85.1%	93.0%	
				壮年	79.1%	90.0%	
				高齢者	82.2%	92.0%	

全体 No.	No.	分野別目標	目標指標	区分	現状値 (R4)	目標値 (R17)	出典
55	4	育児について相談相手がいる保護者の増加	育児について相談相手がいる保護者の割合	3～4か月児	91.7%	100.0%	健やか親子21
				1歳6か月児	99.5%	100.0%	
				3歳児	100.0%	100.0%	
56	5	ゆったりとした気分で子どもと過ごせる時間がある母親の増加	ゆったりとした気分で子どもと過ごせる時間がある母親の割合	3～4か月児	90.1%	92.0%	健やか親子21
				1歳6か月児	81.4%	85.0%	
				3歳児	79.0%	75.0%	
57	6	育てにくさを感じたときに対処できる親の増加	育てにくさを感じたときに対処できる親の割合	3～4か月児	78.9%	95.0%	健やか親子21
				1歳6か月児	84.6%	95.0%	
				3歳児	94.5%	95.0%	
58	7	こころの相談窓口を知っている者の増加	こころの相談窓口を知っている者の割合	青年	46.2%	70.0%	市民アンケート
				壮年	50.5%	75.0%	
				高齢者	50.4%	75.0%	
59	8	「こころが健康でない」と感じている者の減少	「こころが健康でない」と回答した者の割合	50歳代男性	21.3%	15.0%	市民アンケート
				50歳代女性	12.3%	9.0%	
②自然に健康になれる環境づくり、健康増進のための基盤の整備							
60	1	基幹スポーツ施設の利用者数の増加	基幹スポーツ施設の利用者数		273,529人	360,000人	第9次氷見市総合計画
61	2	地域での健康教室の実施状況	地域での健康教室の開催回数		63回	校区で1回以上の開催	保健事業のあらまし
62	3	健康づくりボランティアの養成者数	健康づくりボランティアの養成者数(養成講座修了者実人数)		37人	37人	保健事業のあらまし
63	4	健康づくりボランティアの登録者数	健康づくりボランティアの登録者数		443人	443人	保健事業のあらまし
64	5	ひみSDGs推進パートナー登録数の増加	ひみSDGs推進パートナー登録数(目標3 すべての人に健康と福祉を)		26団体(R5)	50団体	地方創生推進課算出
65	6	健康管理アプリを活用している者の増加	健康管理アプリを活用している者の割合	青年	21.8%	35.0%	市民アンケート
				壮年	15.6%	25.0%	
				高齢者	9.9%	15.0%	
66	7	SNSの登録者数の増加	SNSの登録者数(氷見市公式LINE・Instagram・Facebook・YouTube登録者数)		14,313人	25,000人	第9次氷見市総合計画
4. ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり							
①子ども							
67	1	肥満傾向(肥満度20%以上)の子どもの減少(再掲)	肥満傾向(肥満度20%以上)の子どもの割合	小学生	10.4%	9.0%	学校保健統計調査
				中学生	12.8%	10.0%	
68	2	身体を動かす子どもの増加(再掲)	週3回以上身体を動かす遊びをする子どもの割合	乳幼児	77.7%	85.0%	市民アンケート
				小学生	64.0%	70.0%	
69	3	身体を動かす子どもの増加(再掲)	体育の授業以外で週1回以上身体を動かす生徒の割合	中学生	86.5%	95.0%	市民アンケート
				高校生	66.7%	70.0%	
70	4	3歳児のむし歯の有病率の減少(再掲)	3歳児健康診査におけるむし歯有病率	3歳児	13.3%	8.0%	3歳児健康診査
71	5	12歳児の1人平均むし歯数の減少(再掲)	12歳児1人平均DMF歯数	12歳児	0.49本	0.44本	学校保健統計調査
72	6	歯肉に異常を有する子どもの割合の減少(再掲)	小学生・中学生歯周疾患要精検者・要観察者(GO)の割合	小学生	11.3%	8.0%	学校保健統計調査
				中学生	25.0%	14.0%	
73	7	テレビやゲームの利用時間を3時間未満にしている子どもの増加	テレビやゲームをする時間が1日3時間未満の子どもの割合(平日)	乳幼児	93.6%	95.0%	市民アンケート
				小学生	86.2%	90.0%	
				中学生	74.2%	80.0%	
74	8	3歳児健康診査にて弱視疑いとなった子どもが全員医療機関に受診する	3歳児健康診査視力検査要精検者のうち医療機関受診率		78.6%	100.0%	3歳児健康診査
75	9	裸眼視力1.0未満の子どもの減少	裸眼視力1.0未満の子どもの割合	小学生	32.3%	30.0%	学校保健統計調査
				中学生	62.9%	60.0%	

全体 No.	No.	分野別目標	目標指標	区分	現状値 (R4)	目標値 (R17)	出典
②高齢者							
76	1	「歩く速度が遅くなってきた」と回答する 高齢者の減少	「以前に比べ歩く速度が遅くなってきた」と回答する後期高齢者の割合	男性	54.8%	50.0%	後期高齢者の健康診査
				女性	62.3%	56.0%	
77	2	低栄養傾向の高齢者の減少（再掲）	健康診査でBMI20以下の高齢者の割合	65歳以上	18.4%	13.0%	国保特定健康診査・後期 高齢者の健康診査
78	3	運動に取り組む高齢者の増加（再掲）	ウォーキング等の運動を週に1回以上している後期高齢者の割合		54.5%	60.0%	後期高齢者の健康診査
79	4	よく噛んで食べることができる者の増加（再掲）	なんでも噛んで食べることができる者の割合	50歳以上	71.0%	80.0%	市民アンケート
③女性							
80	1	若年女性の低体重（やせ）の減少（再掲）	20歳～30歳代女性におけるBMI 18.5未満の割合		17.8%	15.0%	市民アンケート
81	2	骨粗鬆症検診受診率の向上	骨粗鬆症検診受診率 （骨粗鬆症検診の対象者は40、45、 50、55、60、70歳の女性）		4.3%	15.0%	骨粗鬆症検診
82	3	妊娠中の喫煙をなくす（再掲）	妊娠中の喫煙率		1.7%	0.0%	健やか親子21
83	4	妊娠中の飲酒をなくす（再掲）	妊娠中の飲酒者の割合		2.8%	0.0%	健やか親子21

第3次氷見市ヘルスプラン21
(第2次氷見市自殺対策計画)

発行日 令和6年(2024年)3月

発行者 氷見市 市民部 健康課

〒935-0011

富山県氷見市中央町12番21号

TEL 0766-74-8062

FAX 0766-74-8257

E-mail kenkou@city.himi.lg.jp