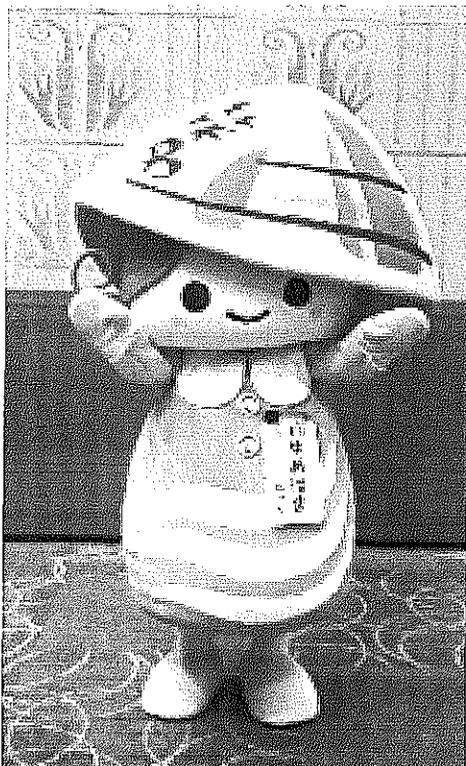


# 桑名市健康づくり計画

## 中間評価報告



平成25年3月

1 はじめに ..... P 1

2 桑名市の状況 ..... P 2

1. 人口状況 ..... P 2

- 1) 人口ピラミッド
- 2) 人口静態
- 3) 人口動態
- 4) 3区分別人口の推移
- 5) 合計特殊出生率の推移

2. 死亡の状況 ..... P 5

- 1) 年齢調整死亡率、年次推移
- 2) 40～64歳における生活習慣病死亡率
- 3) 自殺者数
- 4) 自殺者数の推移
- 5) SMR（標準化死亡率）

3. 介護状況 ..... P 8

- 1) 要支援・要介護認定者の推移
- 2) 介護が必要となった主な原因

4. 医療費（国民健康保険）状況 ..... P 10

- 1) 過去5年間国保医療費の推移
- 2) 大分類別受診件数の推移

5. 健康診査等の状況 ..... P 12

- 1) 特定健康診査
- 2) がん検診
- 3) 3歳児健康診査

**3 「桑名市健康づくり計画」中間評価** ..... P 14

- 1. 調査の目的 ..... P 14
- 2. 調査方法・回収結果等
- 3. 市民意識調査回答者の内訳
- 4. 中間評価結果 ..... P 15

**4 資料**

- 桑名市健康意識調査
- ワーキング会議資料

**1 はじめに**

桑名市健康づくり計画は、平成18年度に策定し、市民一人一人が生涯にわたり健康を自己管理していく力を高め、自らの健康づくりを継続して実践することをめざし、市民と地域・行政が一体となって健康づくりを推進してきました。

この計画策定に先立って、国は「健康日本21」を、県は「ヘルシーピープルみえ・21」の計画を、平成13年度から22年度までの10年計画で策定し推進してきました。

桑名市の計画内容は、この国・県の計画の基本理念に基づき、6つの領域に分けて提示しています。

計画が推進されていく一方で、健康を取り巻く社会情勢は大きく変化しました。高齢社会の進行により増え続ける医療・介護費の適正化を図るため「介護保険法」及び「老人保健法」が改正され、介護予防事業や特定健康診査、特定保健指導などが実施され、予防を重視したサービスが取り入れられました。

また、自殺防止を図るなど自殺対策を総合的に推進する「自殺対策基本法」といった新たな法律も制定されました。

国では、平成17年度の中間評価で、当初の計画期間や内容について、諸計画との整合性をはかりながら、見直しを行って、その結果、22年度までの計画期間を2年間延長し、24年度までの期間としました。

三重県も同様に24年度までの期間延長を行っております。

桑名市においてはこれらの状況を踏まえ、桑名市健康づくり計画の推進期間における中間年度となる、平成23年度から24年度に評価と計画の見直しを行いました。

中間評価にあたり、1,500名の市民の皆さまに桑名市健康意識調査を実施、また当初の計画策定におけるワーキングチームの方々（40名）や食生活改善推進協議会（49名）・健康推進員会（42名）の方々から多くのご意見、ご協力をいただきました。

**2. 中間評価の目的と方法**

中間年度の平成24年度において期間前半の活動を振り返り、健康づくりの課題を明確にして目標達成に向けた取組方法の検討を行うことを目的として中間評価を行いました。

この評価結果をもとに、最終年度（平成28年度）に向けてさらに健康づくりを推進し、本計画の基本目標である「元気・思いやり・誰もが住みよい健康なまちづくり」を目指します。

中間評価では、目標値、活動の推進体制の評価を行うとともに、新たな課題への取組について検討し、今後の計画について見直しを行いました。

**1) 目標値の達成状況の分析・評価**

目標達成状況は、策定時と評価時の値を比較し、評価判定区分を4段階にして評価を行いました。

**2) 取組み方法の見直し**

今後の方向、取組について検討しました。

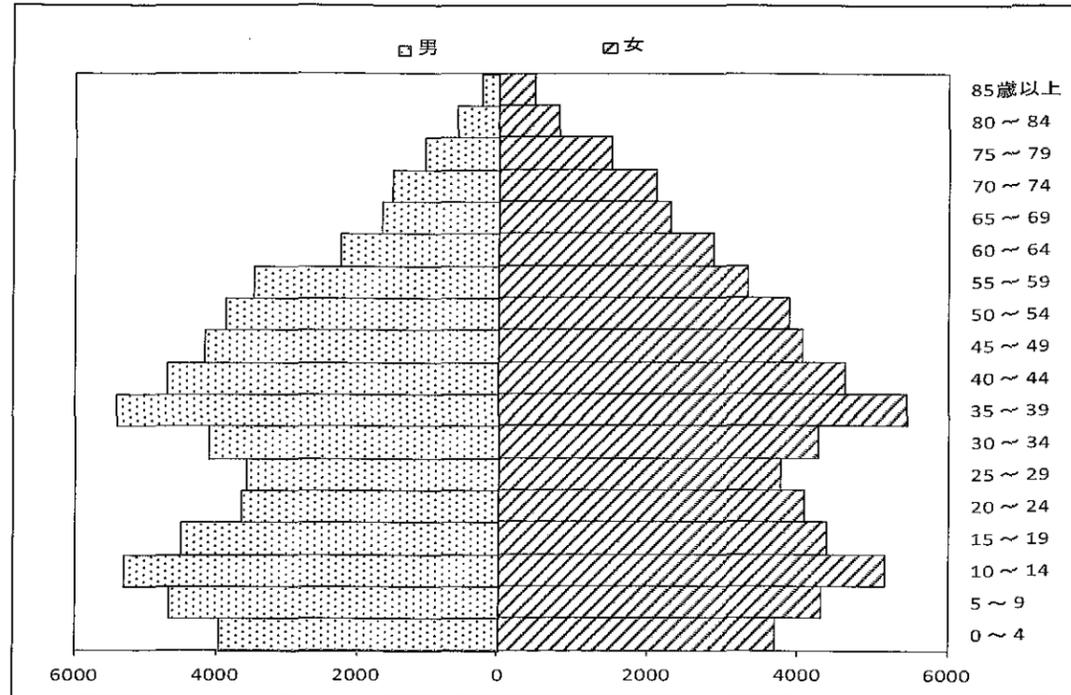
## 2 桑名市の状況

### 1. 人口状況

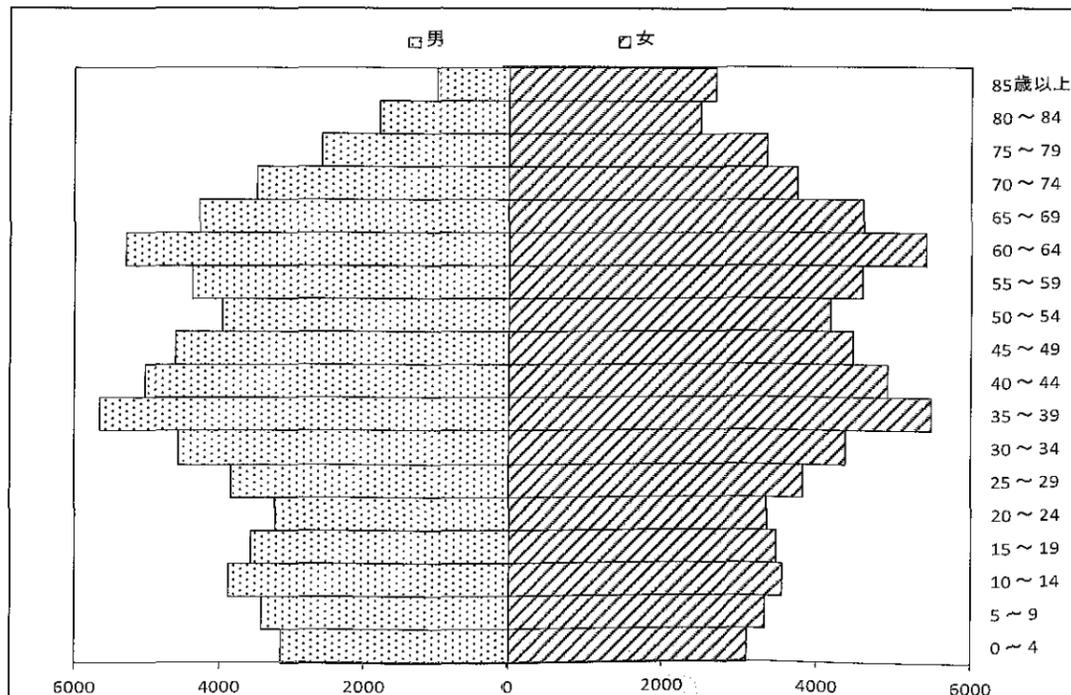
#### 1) 人口ピラミッド

昭和60年、平成22年の桑名市の人口ピラミッドをみると、年少人口の減少、高齢者人口の増加に伴いつぼ型に変わってきています。また、ベビーブーム世代、第2次ベビーブーム世代にあたる年齢層（平成22年のピラミッドでは60～64歳および35～39歳）が突出しています。

#### (1) 桑名 昭和60年（1985年）



#### 平成22年（2010年）



資料：政策部統計室「三重県年齢別人口調査結果」

#### 2) 人口静態（平成22年10月1日）

桑名市の総人口は平成22年10月1日現在140,290人です。65歳以上人口は、29,981人で構成比は21.4%で三重県の24.1%より低くなっています。

単位：人

	計	男性	女性
人口数	140,290	68,914	71,376
65歳以上人口 (構成比%)	29,981 [24.1]	13,125 [21.3]	16,856 [26.8]

[ ]内は三重県

資料 政策部統計室「三重県年齢別人口調査結果」

#### 3) 人口動態（平成22年）確定数

桑名市における平成22年の出生数は1,242人です。出生率は、全国および三重県と比較するとやや高率となっています。

単位：人

	計	男性	女性
出生数	1,242	642	600
死亡数	1,199	628	571
出生率（人口千対）	8.85 [8.23]		
死亡率（人口千対）	8.55 [10.08]		

[ ]内は三重県

資料 医療政策室「三重県人口動態調査結果」

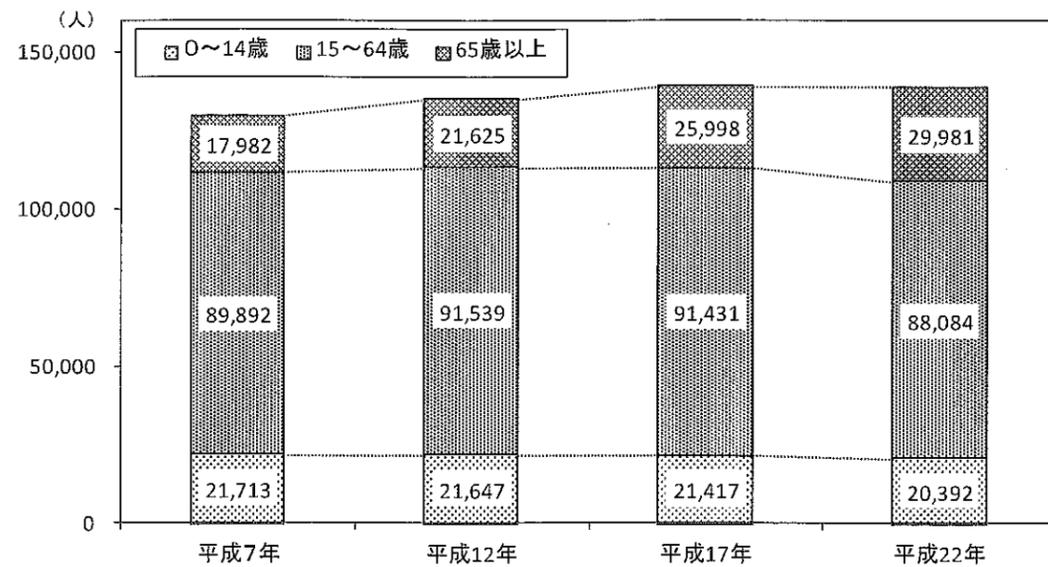
#### 4) 3区分人口の推移

平成22年の65歳以上の構成比21.4%に比べて、14歳以下の構成比は14.5%であり、将来の人口予測からも、年少人口の減少傾向（少子化）と老年人口の増加傾向（高齢化）の進行がうかがえます。

単位：人

	平成7年 (1995年)	平成12年 (2000年)	平成17年 (2005年)	平成22年 (2010年)
0～14歳	21,713	21,647	21,417	20,392
15～64歳	89,892	91,539	91,431	88,084
65歳以上	17,982	21,625	25,998	29,981

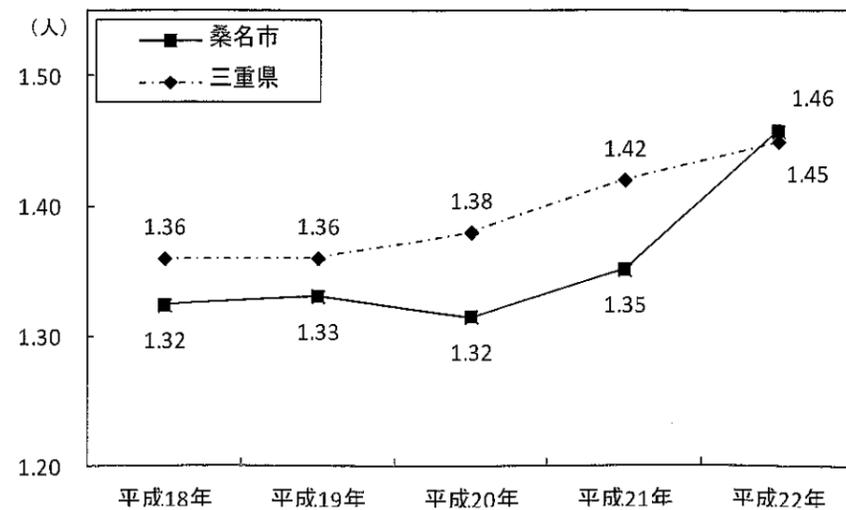
資料 政策部統計室「三重県年齢別人口調査結果」



資料 政策部統計室「三重県年齢別人口調査結果」

#### 5) 合計特殊出生率

桑名市における「合計特殊出生率（一人の女性が一生の間に産む子供の平均数）」は平成18～22年の推移をみると増加傾向にありますが、人口の維持できる水準（2.07）よりかなり低い状態で、人口の減少が予測されます。



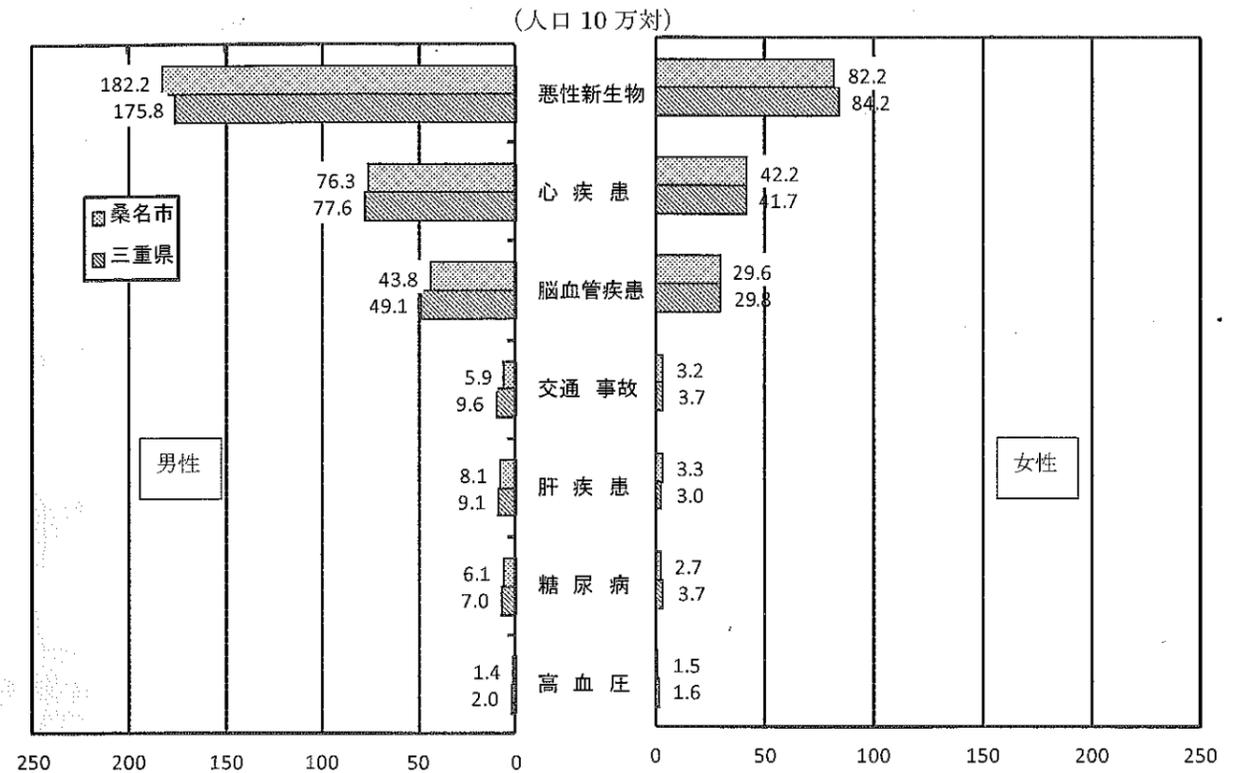
資料 健康づくり室「ヘルシーピープルみえ21データバンクシステム」

## 2. 死亡の状況

### 1) 年齢調整死亡率

死亡の状況は、その集団の年齢構成に影響されるため、年齢構成の異なる集団で死亡率を比較するために、一定の基準人口に当てはめて調整したものが年齢調整死亡率です。ここでは、昭和60年モデル人口を基準人口としています。

平成18年～22年の累計を三重県と比較すると、男性の悪性新生物、女性の心疾患、肝疾患がやや高くなっています。



資料 健康づくり室「ヘルシーピープルみえ21データバンクシステム」平成18～22年累計  
(年齢調整は平成60年モデル人口を使用)

### 2) 40～64歳における生活習慣病死亡率

40～64歳の生活習慣病（がん、心臓病、脳血管疾患、高血圧、糖尿病）死亡率は、県平均と比較すると、男女ともに低くなっています。

	計	男性	女性
桑名市	195.0	252.9	137.7
三重県	219.2	295.6	144.1

人口10万対

資料 健康づくり室「ヘルシーピープルみえ21データバンクシステム」平成18～22年累計

### 3) 自殺者数

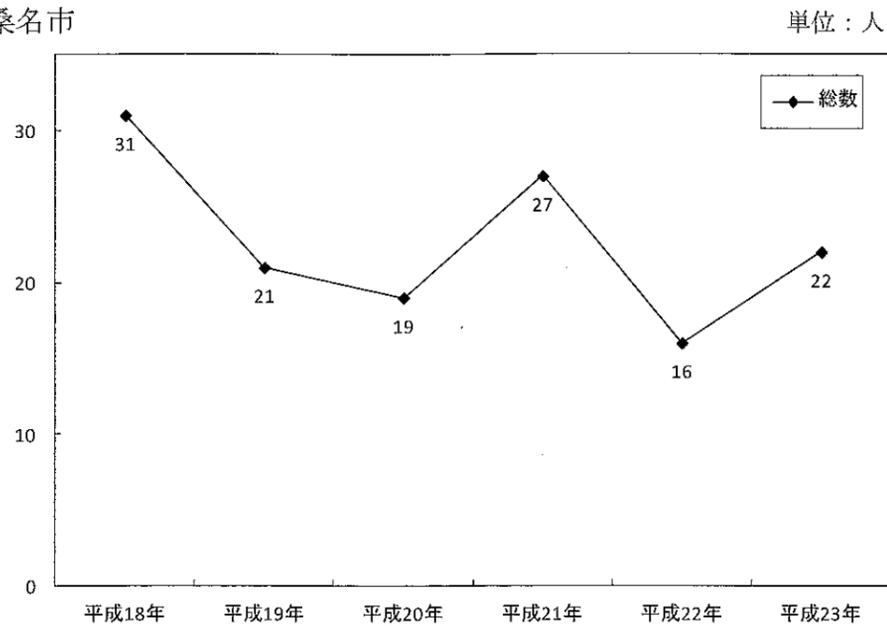
桑名市の自殺者数は平成18年～22年の累計で119人です。人口10万対で三重県と比較すると低くなっています。

	計	男性	女性
桑名市	119	90	29
人口10万対	17.0	26.2	8.1
三重県	1,921	1,390	531
人口10万対	20.7	30.7	11.1

資料 健康づくり室「ヘルシーピープルみえ21データバンクシステム」平成18～22年累計

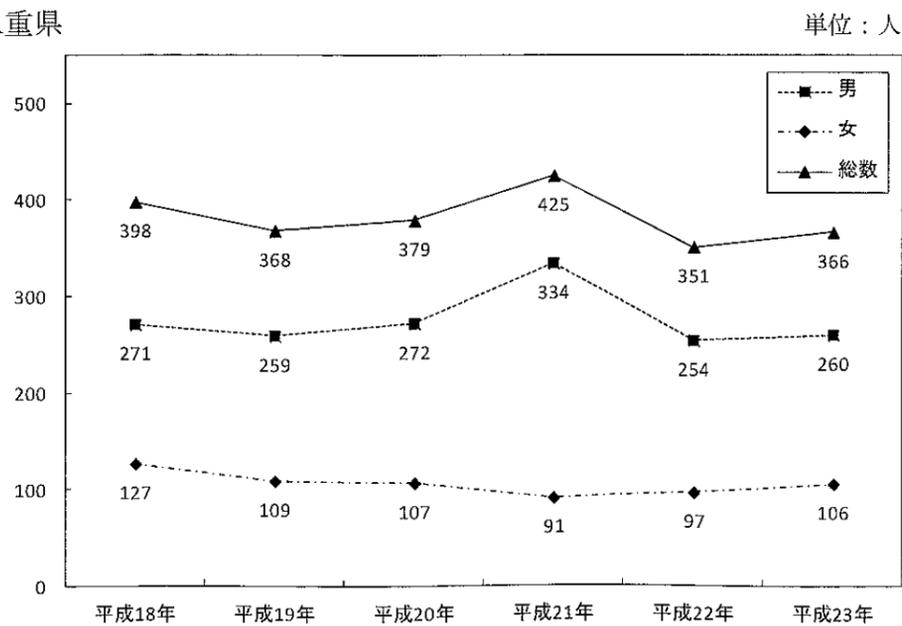
### 4) 自殺者数の推移

#### (1) 桑名市



資料 厚生労働省「人口動態統計」

#### (2) 三重県



資料 厚生労働省「人口動態統計」

### 5) SMR (標準化死亡比)

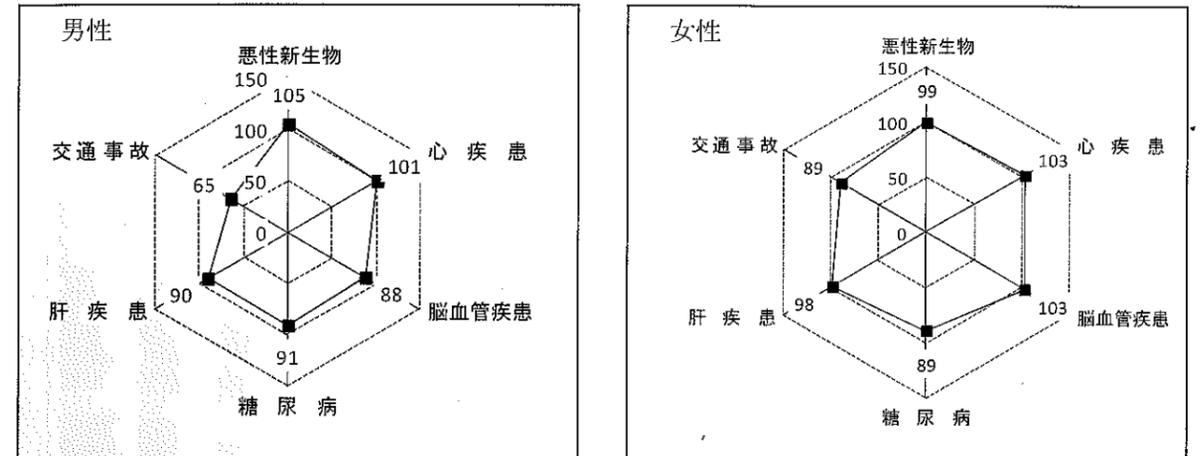
年齢や性別の構成が異なる集団の死亡率を比較する場合、標準化死亡比 (SMR) や年齢調整死亡率が用いられます。

主要死因別の標準化死亡比で三重県を100とした場合、桑名市の男性は、悪性新生物が高い状況です。桑名市の女性は心疾患、脳血管疾患が高い状況です。

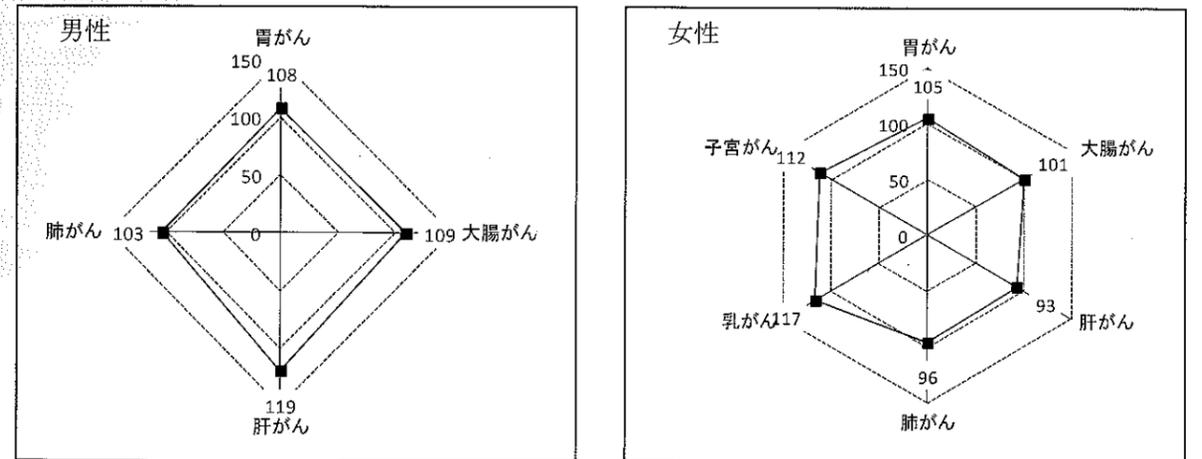
主ながんの種類別の標準化死亡比では、三重県と比較して男性ではすべてのがんにおいて上回り、女性は肝がん、肺がん以外は高く、特に子宮頸がん乳がんが高い状況です。

$$SMR = \frac{\text{観察集団(市)の現実の死亡数}}{\text{(基準となる人口集団(県)の年齢別死亡率} \times \text{観察集団(市)の年齢別人口)の総和}} \times 100$$

#### 平成18～22年の主要死因別標準化死亡比 (SMR)



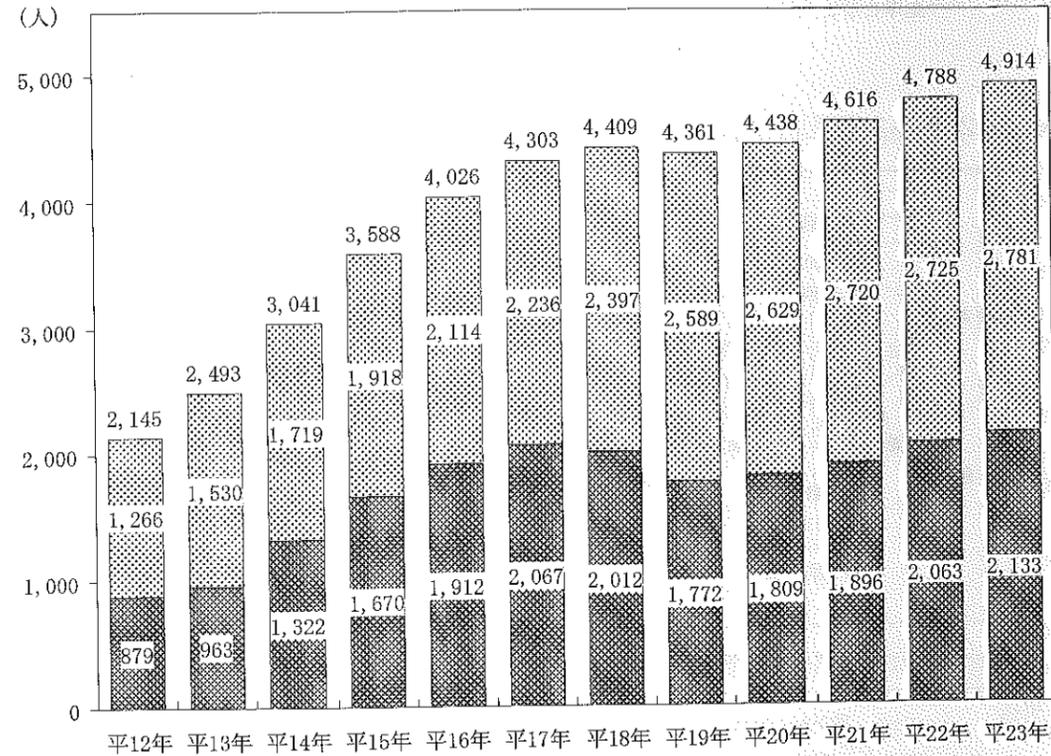
#### 平成18～22年のがん部位別標準化死亡比 (SMR)



### 3. 介護状況

#### 1) 要支援・要介護認定者数の推移

平成23年8月末現在、要支援・要介護認定者数は4,914人です。介護保険制度が始まった平成12年の2,145人から、11年間で2,769人、約2.3倍に増加しています。軽度層（要支援・要介護1）・重度層（要介護2～5）別にみると、軽度層は平成17年をピークに減少にありましたが平成20年から再び増加しています。一方、重度層は年々増加しています。



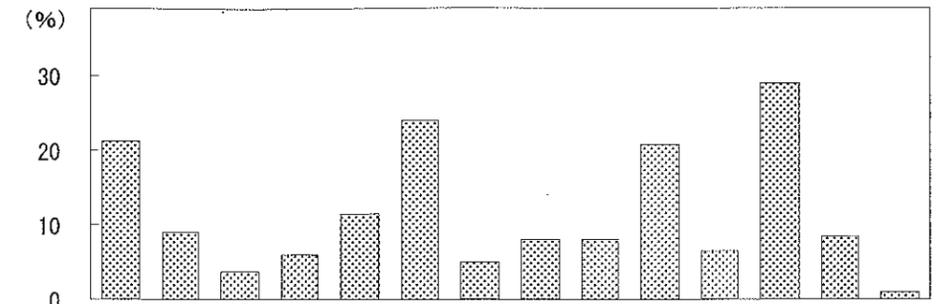
■ 要支援・要介護1  
 □ 要介護2～5  
 平成12～17年：要支援、要介護1  
 平成18～23年：要支援1・2、要介護1

資料：介護保険事業状況報告（平12～22年は9月末現在、平23年は8月末現在）

#### 2) 介護が必要となった主な原因

平成22年12月に行った高齢者等実態調査（要支援・要介護認定者）によると、介護が必要となった主な原因としては、「高齢による衰弱」が28.9%と最も高く、次いで「認知症（アルツハイマー病等）」が23.9%、「脳卒中（脳出血・脳梗塞等）」が21.2%、「骨折・転倒」が20.8%などとなっています。性別により5ポイント以上差があるのは、男性が高い「脳卒中（脳出血・脳梗塞等）」「呼吸器の病気（肺気腫・肺炎等）」、女性が高い「高齢による衰弱」「認知症（アルツハイマー病等）」「骨折・転倒」「関節の病気（リウマチ等）」です。

介護が必要となった主な原因（複数回答）



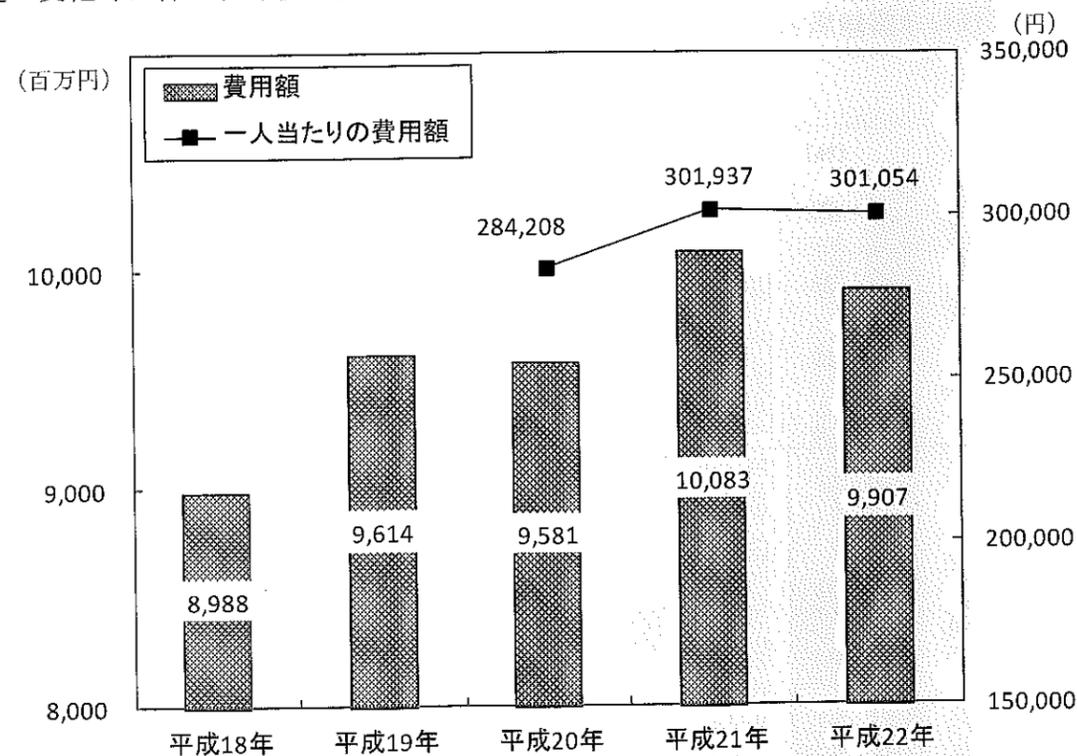
区分	n	脳卒中（脳出血・脳梗塞等）	心臓病	がん（悪性新生物）	呼吸器の病気（肺気腫・肺炎等）	関節の病気（リウマチ等）	認知症（アルツハイマー病等）	パーキンソン病	糖尿病	視覚・聴覚障害	骨折・転倒	脊椎損傷	高齢による衰弱	その他	不明	
全体	1,310	21.2	9.0	3.7	6.0	11.4	23.9	5.0	7.9	8.0	20.8	6.4	28.9	8.4	0.9	
性別	男性	379	36.7	9.8	5.0	10.6	5.8	20.3	8.2	7.9	12.4	6.9	22.7	7.1	0.8	
	女性	887	15.1	8.7	3.0	4.1	13.6	25.9	3.8	7.8	8.2	24.5	6.3	32.4	9.1	1.0
年齢	70歳未満	59	42.4	1.7	8.5	1.7	3.4	11.9	8.5	6.8	3.4	5.1	5.1	6.8	15.3	—
	70～74歳	110	39.1	3.6	5.5	5.5	11.8	11.8	13.6	9.1	3.6	13.6	5.5	9.1	10.9	1.8
	75～79歳	221	30.3	8.6	5.0	5.4	11.3	22.6	9.0	11.3	6.3	19.0	8.6	8.6	11.8	—
	80～84歳	314	22.0	9.2	4.5	8.3	15.9	22.3	4.8	8.9	10.5	20.7	7.6	24.5	8.9	1.0
	85～89歳	342	13.5	12.6	2.0	6.7	13.2	29.2	1.8	8.5	8.2	25.7	7.0	36.3	7.6	1.5
	90歳以上	246	10.6	7.7	1.6	3.7	5.7	29.7	1.6	2.8	9.3	23.6	3.3	58.9	3.7	0.8
要介護度	要支援1	174	10.3	14.9	1.7	5.7	20.7	5.2	1.7	10.3	9.8	23.0	7.5	31.0	5.7	—
	要支援2	217	19.8	8.3	5.1	5.1	18.4	3.7	1.8	7.8	11.1	28.1	11.5	32.7	9.7	1.8
	要介護1	236	14.8	10.6	3.8	7.6	10.6	33.1	6.4	9.3	8.1	17.8	4.7	23.3	8.5	0.4
	要介護2	251	25.5	8.4	3.2	4.4	10.4	31.5	6.0	4.8	8.0	17.1	7.2	29.9	8.8	2.0
	要介護3	165	23.0	7.9	4.2	6.7	7.3	37.0	9.1	6.7	6.7	22.4	2.4	34.5	11.5	—
	要介護4	131	32.8	5.3	6.1	6.9	5.3	29.0	3.8	12.2	6.1	21.4	3.1	29.0	7.6	1.5
要介護5	92	35.9	4.3	1.1	5.4	2.2	37.0	8.7	4.3	3.3	15.2	3.3	21.7	6.5	—	

資料：桑名市高齢者等実態調査報告書（平成23年3月）

#### 4. 医療費（国民健康保険）の状況

##### 1) 過去5年間国保医療費の推移

国民健康保険における医療費では、平成22年度の被保険者1人あたり一年間の費用額は、301,054円でした。構造的に高齢者を多く抱えていること、また医療技術の進歩や疾病構造の変化等に伴い、今後も医療費は増加していくことが想定されます。



医療費	平成18年	平成19年	平成20年	平成21年	平成22年
費用額(百万円)	8,988	9,614	9,581	10,083	9,907
一人当たりの医療費(円)			284,208	301,937	301,054

資料：三重県における国民健康保険事業の実態 三重県国民健康保険連合会

※ 平成20年度の医療制度の改正により、後期高齢者医療制度が創設され、国保被保険者の構成が変わっています。

##### 2) 大分類別受診件数の推移

国民健康保険の受診件数は表のとおりです。

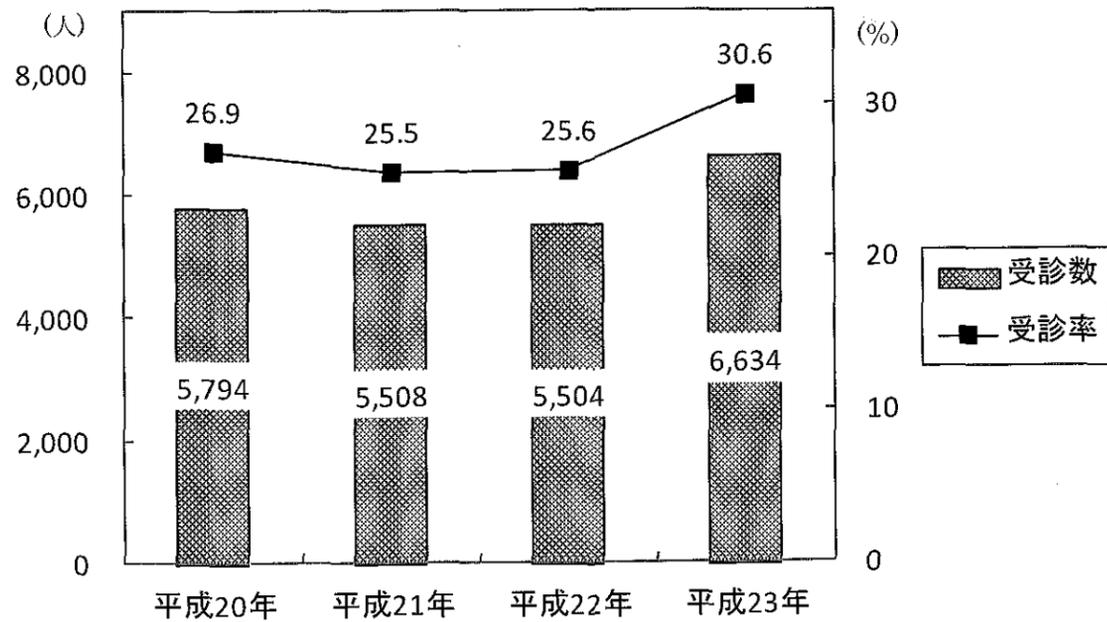
疾病大分類別	平成20年度	平成21年度	平成22年度	平成23年度
感染症および寄生虫症	956	901	840	903
新生物	866	843	774	800
血液および造血器の疾患ならびに免疫機構の障害	116	94	104	91
内分泌、栄養および代謝疾患	2,826	2,696	2,553	2,734
(再掲)糖尿病	1,381	1,263	1,165	1,238
精神および行動の障害	1,210	1,331	1,298	1,361
神経系の疾患	611	793	794	832
眼および付属器の疾患	2,578	2,563	2,339	2,326
耳および乳様突起の疾患	362	390	373	385
循環器系の疾患	4,724	4,772	4,669	4,870
(再掲)高血圧性疾患	3,083	3,365	3,443	3,584
虚血性心疾患	602	545	430	470
脳梗塞	326	223	205	191
呼吸器系の疾患	2,463	2,566	2,402	2,539
消化系の疾患	6,406	6,157	6,037	6,275
(再掲)歯の疾患	4,839	4,737	4,713	4,904
皮膚及び皮下組織の疾患	1,498	1,433	1,339	1,337
筋骨格系および結合組織の疾患	2,869	2,907	2,687	2,780
尿路性器系の疾患	802	743	678	654
妊娠、分娩および産褥	65	60	60	61
周産期に発生した病態	9	15	10	7
先天奇形、変形および染色体異常	54	48	59	46
症状、徴候、臨床検査所見で他分類されないもの	593	418	434	450
損傷、中毒	700	673	633	708
※ 被保険者数(人)	33,900	33,763	33,143	33,109

資料：国民健康保険疾病分類別統計表（各年5月診療分）

## 5. 健康診査等の状況

### 1) 特定健康診査

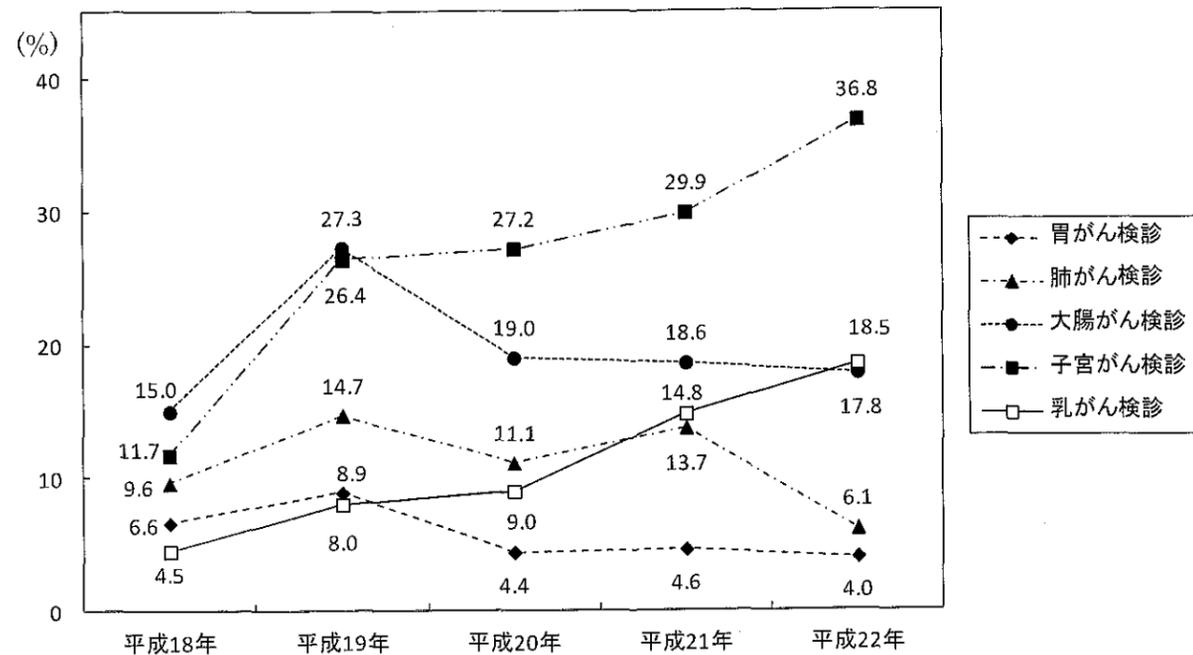
平成20年度から実施された特定健康診査の受診率は、平成23年度に30.6%と前年度より増加しました。



資料 法定報告（特定健診・特定保健指導実施結果集計表（県集計） 三重県国民健康保険連合会）

### 2) がん検診（受診率）

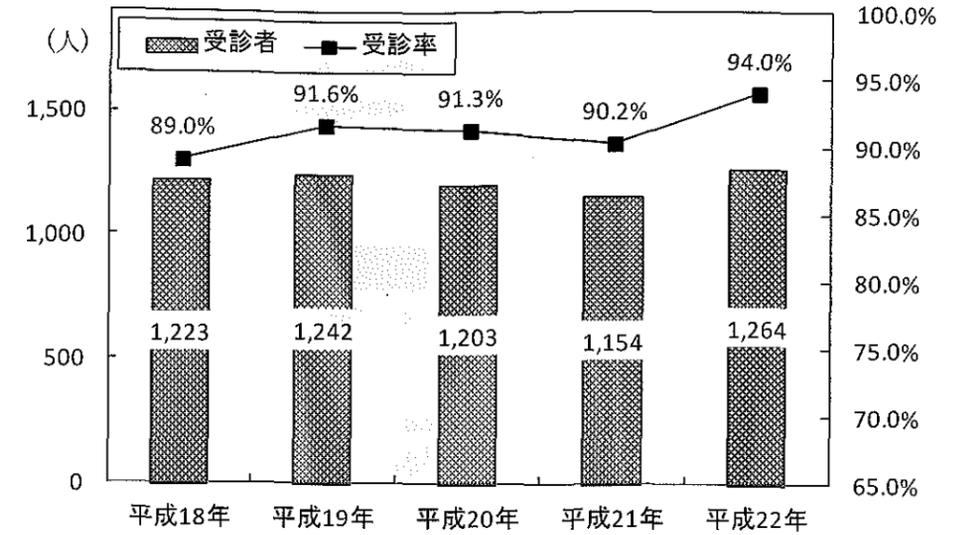
胃がん検診、肺がん検診の受診率が他のがん検診に比較して低率となっています。子宮がん検診・乳がん検診については、受診率が増加しています。



資料 地域保健・健康増進事業報告

### 3) 3歳児健康診査

平成19年から受診率は、90%を超えています。



	平成18年	平成19年	平成20年	平成21年	平成22年
対象者	1,374	1,356	1,318	1,279	1,345
受診者	1,223	1,242	1,203	1,154	1,264
受診率	89.0%	91.6%	91.3%	90.2%	94.0%

### 3 桑名市健康づくり計画中間評価

#### 1. 調査の目的

この調査は、市民の健康増進の総合的な推進を図る「桑名市健康づくり計画」中間評価作成のための基礎資料を得ることを目的として、市民の健康の状況、健康づくりの意識・活動、生活習慣などについてお聞きしました。

#### 2. 調査方法・回収結果等

調査対象者：平成 24 年 3 月 1 日現在、20 歳以上の市民 1,500 人を無作為に抽出

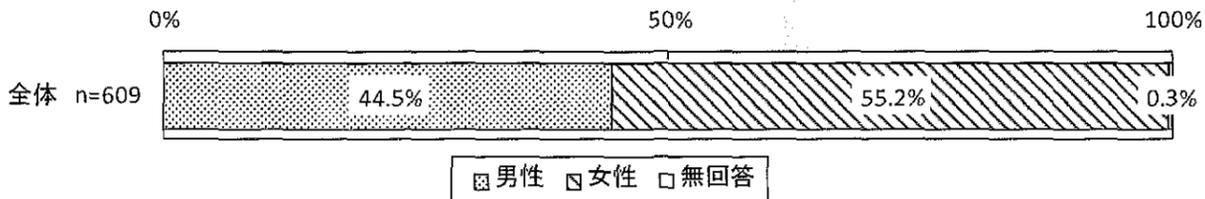
調査方法：郵送配布・郵送回収

調査期間：平成 24 年 3 月 21 日～4 月 10 日

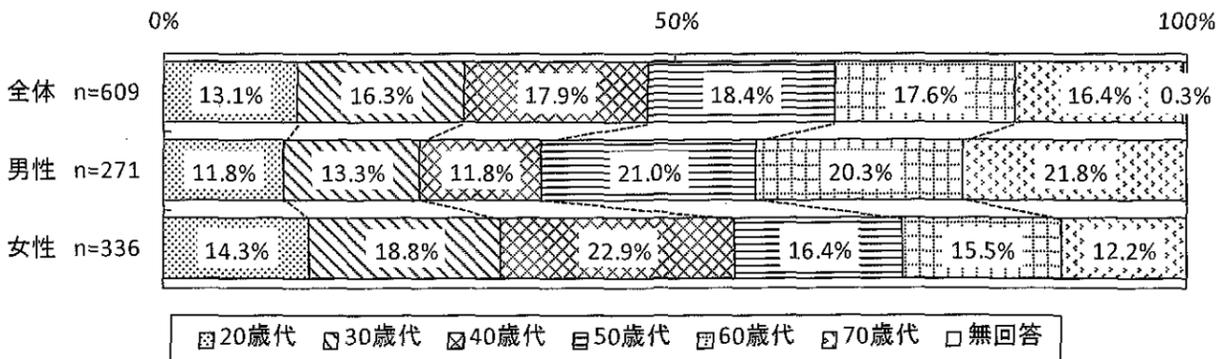
回収結果：	配布数	回収数	回収率	有効回答数	有効回答率
	1,500	615	41.0%	609	41.0%

#### 3. 市民意識調査回答者の内訳

##### 1) 性別



##### 2) 年齢別



	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	無回答
全体 n=609	80	99	109	112	107	100	2
男性 n=271	32	36	32	57	55	59	
女性 n=336	48	63	77	55	52	41	

#### 4. 中間評価結果

6 領域（1. 栄養・食生活、2. 身体活動・運動、3. 休養・こころの健康、4. たばこ、5. 歯の健康、6. 健（検）診）の指標項目ごとに達成状況と評価、指標に関連した施策、今後の取り組みについてまとめました。

指標の判定区分	
◎	平成 28 年度の目標値に達成しました
○	平成 18 年度から改善しました
×	平成 18 年度から悪化しました
—	平成 18 年度との比較が困難でした

## 1 栄養・食生活

### 栄養のバランス意識して楽しい食事



#### ◆指標項目と達成状況

健康指標	H18	⇒	中間評価	目標(28年度)
1 ☆適正体重を維持している人の増加 ・肥満者(BMI 25.0 以上)の減少				
20～60 歳代の男性	23.5%	×	28.2%	15%以下
20～60 歳代の女性	13.1%	◎	9.5%	10%以下
・20 歳代の女性のやせの減少	24.4%	—	15.2%	15%以下
行動指標	H18	⇒	中間評価	目標(28年度)
2 ☆朝食を欠食する人の減少				
・20 歳代の男性	23.3%	—	6.3%	15%以下
・30 歳代の男性	17.6%	—	8.6%	15%以下
3 ☆体重管理をしている人の増加				
・男性	50.5%	○	51.5%	90%以上
・女性	61.0%	○	66.8%	90%以上
4 ☆規則正しく食事をする人の増加	85.0%	◎	93.8%	現状維持
5 ☆栄養成分表示を参考にする人の増加	57.5%	×	51.9%	現状維持
6 ☆食生活の改善意欲のある人の増加				
・男性	53.4%	◎	79.2%	59%以上
・女性	66.2%	◎	83.5%	67%以上

栄養・食生活に関する指標は、6指標11項目ありますが中間評価では、6項目で達成または改善しています。3項目で比較不可能でした。2項目で悪化がみられます。栄養成分表示を参考にする人に関しては、悪化しており認識不足が見うけられます。

➤ 「規則正しく食事をする人の増加」について

質問内容が変更になっております。

平成18年度は、全員に「問25 あなたは、朝・昼・晩3食を規則正しく食べていますか。」と質問しています。平成23年度は、「問28 あなたは、ふだん朝食を食べていますか。」において、「食べている」(532人)と答えた人に対して「問29 規則正しく朝・昼・晩3食を食べていますか。」と質問しています。

今回は、平成18年度と比較するために、全員(609人)を母数とした数値を採用いたしました。

◆住民の取り組み

H18	中間評価後の見直し
① 朝食を抜かずに3食欠かさず食べて規則正しい食生活を心がけましょう。	① //
② 栄養や食生活に関する正しい知識を身につけて、栄養の偏りをなくしましょう。	② 主食(ごはん・パンなど)、主菜(魚・肉・卵・大豆製品など)、副菜(野菜・海藻など)を意識してとりましょう。
③ 魚、豆などのたんぱく質を欠かさずに、旬の野菜もたくさんとりましょう。	③ 栄養や食生活に関する正しい知識を身につけましょう。
④ 食品を買うときは、食品表示を確認しましょう。	④ //
⑤ 家族みんなで食事をとれるよう家族団らんを心がけましょう	⑤ //
⑥ 地域の食材、郷土の料理を大切に子どもたちに伝えていきましょう。	⑥ //
⑦ 適正体重を認識し、食事や運動によってそれを維持しましょう。	⑦ 適正体重を認識し、食事や運動によって体重を自己管理しましょう。

◆桑名市の取り組み

桑名ふれあいトークのテーマに、栄養成分表示と朝食について新たに取り入れ、知識の普及に努めます。

<これまで>.....

- (1) 健康教室(イベント、肥満者、企業従業員、桑名青年会議所、高齢者、地域活動)
- (2) 食育教室(小学生親子、乳児保護者、妊婦)
- (3) 地域団体等の支援(食生活改善推進事業、栄養教室、健康を支える食生活事業)
- (4) 朝食摂取の重要性をPR(各種教室、イベント)
- (5) 食事バランスガイドのPR(ホームページ、各種教室、イベント)

企業従業員や桑名青年会議所の方々など働く世代への教室や、各種イベントにおいて朝食の重要性や、バランスの良い献立例の提示、食事バランスガイドの活用法などを啓発してまいりました。また、親子で参加の教室、妊婦、離乳食の教室など食育教室も行っています。

調理実習や講話など、食生活改善推進事業や、健康を支える食生活事業を支援しています。

<これから>.....

- \* ライフステージにあった教室を開催するよう努めます
- \* ホームページにバランスの良い献立例を掲載していきます
- \* ふれあいトークのテーマに取り入れるよう努めます
- \* 地域団体等の支援を行っていきます
- \* 広報による積極的な知識普及に努めます。

<具体的施策>.....

- ❖ 離乳食教室や小学生とその親を対象にした親子の食育教室等、それぞれの年齢にあった教室を引き続き実施します。
- ❖ 桑名ふれあいトーク等、多様な職域との連携に努めます。
- ❖ 勤労青少年ホーム等の公共機関との連携、情報提供に努めます。
- ❖ バランスの良い食事の献立を、ホームページに掲載します。
- ❖ 桑名ふれあいトークのテーマに、栄養成分表示と朝食について新たに取り入れ、知識の普及に努めます。  
(新テーマ「栄養成分表示を活用しましょう」「朝食を食べて元気な一日を送りましょう」)
- ❖ 食生活改善推進協議会、健康推進協議会等の支援を行います。
- ❖ 広報に年一回、食事のリズムや朝食の大切さ等に関して掲載します。

## 2 身体活動・運動

いいこといっぱい！

楽しく動いて健康づくり・仲間づくり



### ◆指標項目と達成状況

	行動指標	H18	⇒	中間評価	目標(28年度)
1	☆意識的に運動を心がけている人の増加				
	・男性	42.3%	○	43.0%	54%以上
	・女性	33.5%	○	33.8%	55%以上
2	☆日常生活における歩数の増加				
	・男性	5,275歩	○	5,900	7,500歩以上
	・女性	6,232歩	×	5,220	6,440歩以上
3	☆運動習慣者の増加				
	・男性	25.2%	×	22.0%	39%以上
	・女性	18.3%	×	16.9%	35%以上
4	☆外出について積極的な態度を持つ人の増加				
	・男性(60歳以上)	51.5%	○	60.0%	70%以上
	・女性(60歳以上)	47.5%	—	51.1%	70%以上
5	☆「桑名いきいき体操」の参加者数の増加	—		4,912人	5,000人
6	☆ロコモティブシンドローム(運動器症候群)を認知している市民の割合の増加	—		17.0%	40%

身体活動・運動に関する指標は、4指標8項目ありましたが、中間評価では、4項目で改善、3項目で悪化がみられます。目標に達成した項目はありませんでした。1項目で比較不可能でした。意識的に運動を心がけている人や男性の歩数、外出に積極的な態度を持つ男性が増加しています。

#### ➤ 「『桑名いきいき体操』の参加者数の増加」について

中間評価において指標の追加をいたしました。中間評価値および目標値は「桑名市総合計画」と整合を図りました。中間評価値の値は平成23年度の桑名いきいき体操参加者の報告数であり、目標値は平成28年度の目標値となっております。

#### ➤ 「ロコモティブシンドローム(運動器症候群)を認知している市民の割合の増加」について

国と県が次期計画で推進する方針を立てたことから、中間評価において指標の追加をいたしました。目標値は「健康日本21第2次計画」と整合を図りました。現状値は、国とほぼ同値でした。10カ年計画で平成34年度目標値が80%であるため、5年後の本計画の目標値は伸び率で考察し40%にしました。

#### ➤ 「意識的に運動を心がけている人の増加」の目標値について

平成28年度目標値について、「54%以下」「55%以下」でしたが、明らかに定義が誤っていると判断し、「54%以上」「55%以上」と、訂正しました。

### ◆住民の取り組み

H18	中間評価後の見直し
① 仲間や家族と一緒に運動を楽しみましょう。	① //
② 散歩など積極的に外出しましょう。	② //
③ 週2回、1回30分以上の運動ができるようにしましょう。	③ //
④ 生活の中で、こまめに身体を動かしましょう。	④ //
⑤ 自動車などに頼りすぎないように、買い物や近所の用事は歩くなど、意識して歩くことを心がけましょう。	⑤ //
	⑥ 仲間を誘って「桑名いきいき体操」をしましょう。

### ◆桑名市の取り組み

<これまで>.....

- (1) 「桑名いきいき体操」の作成・普及活動(一般市民、各種イベント)
- (2) 健康教室の開催(各種イベント、肥満者、高齢者、健(検)診受診者、親子、一般市民等)
- (3) 運動支援の環境に関するPR(ウォーキングマップの作成・配布、各種イベントの紹介)
- (4) 地域団体等の支援(健康推進活動、食生活改善推進活動、ころばん塾、宅老所等)

市民の方が手軽に取り組める運動の一つの手段として、「桑名いきいき体操」を作成し、普及をすすめています。また、教室では様々な年齢層の方に運動の機会の提供や、仲間作りの場を提供しています。

ウォーキングに関しては、市内5か所のウォーキングマップを作成、配布し、楽しく安全にウォーキングが出来る箇所の情報提供をしています。

<これから>.....

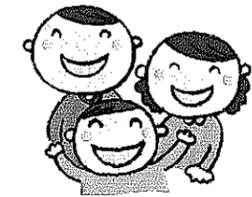
- \*さらに「桑名いきいき体操」の普及に努めます。
- \*市民が参加しやすい講座づくりと周知に努めます。
- \*関係機関との連携を図り、運動や身体活動の機会を増やせるよう努めます。
- \*広報やホームページを通じて運動の必要性・効果などの周知に努めます。

<具体的施策>.....

- ❖ 桑名いきいき体操のつどいを開催し、体操の実践と周知に努めます。また、体力測定会を継続的に実施します。
- ❖ 桑名いきいき体操普及員養成及び普及員と連携をします。
- ❖ 広報、ホームページに桑名いきいき体操について掲載します。
- ❖ 健康ふりかえり教室や健康講演会等の開催をします。
- ❖ 身近な地域の運動や身体活動量の増加につながる情報を、生涯学習課(総合型地域スポーツクラブやウォーキング等)、観光課(各種イベント)、都市整備課(公園など)等と連携を取り、市民の方へ情報提供をします。
- ❖ 桑名いきいき体操やロコモティブシンドローム予防について広報、ホームページに掲載し周知します。

### 3 休養・こころの健康

#### 笑顔はこころのサプリメント



#### ◆指標項目と達成状況

健康指標		H18	⇒	中間評価	目標(28年度)
1	☆ストレスを感じた人の減少	68.1%	○	66.8%	62%以下
行動指標		H18	⇒	中間評価	目標(28年度)
2	☆日常生活に充実感のある人の増加	21.6%	○	25.4%	49%以上
3	☆ストレスの解消が出来ている人の増加	63.2%	◎	68.2%	現状維持
4	☆睡眠による休養を十分取れてない人の減少	20.4%	×	22.1%	現状維持
5	☆睡眠の確保のために睡眠補助品やアルコール飲料を使うことのある人の減少	19.9%	×	21.3%	13%以下

休養・こころの健康に関する指標は、5指標5項目ありますが、中間評価では、3項目で達成または改善しています。2項目で悪化がみられます。睡眠による休養がとれない人と、睡眠補助品やアルコールを使うことのある人が増加しています。

- 「ストレスの解消が出来ている人の増加」について  
目標に達しました。
- 質問内容や回答選択肢が変更になった項目もありますが、指標のサンプル数に影響する変更はありませんでした。

#### ◆住民の取り組み

H18	中間評価後の見直し
① 悩みや不安を話せる仲間・場所をつくりましょう。	① //
② 地域に仲間を見つけましょう。	② 地域に仲間を見つけ、積極的に地区の催しに参加してみよう。
③ 積極的に地区の催しに参加してみよう。	
④ 自分に合ったストレス解消法を見つけましょう。	③ 自分に合ったストレス解消法を見つけよう。
	④ 規則正しい生活習慣を身につけ、十分な睡眠をとりましょう。

◆桑名市の取り組み

<これまで>.....

- (1) 健康教室（市民、イベント）
- (2) メンタルサポーター養成講座
- (3) 実態調査（メンタルパートナー養成講座参加者）
- (4) 自殺予防について啓発
- (5) 地域団体等の支援（健康推進活動、食生活改善推進活動、ころばん塾、宅老所）
- (6) 相談事業（赤ちゃん訪問、育児相談、健康相談）

教室では、地域の人との交流や仲間づくりの場として活用していただいております。地域に出向いての教室では、開催場所が身近という事で、気軽に参加し、健康づくりに役立てていただいております。

また、食生活改善推進活動や、ころばん塾等においては、定年後の世代の方が多く参加され、その活動の支援を行っています。

赤ちゃん訪問では、自宅に訪問し、孤立しがちな産後の保護者に対して、子育てのストレス軽減のため、今後の教室や桑名の育児サービスについて説明しています。

近年は、メンタルヘルス事業として、メンタルパートナー養成講座や、講座、講演会を開催しました。

<これから>.....

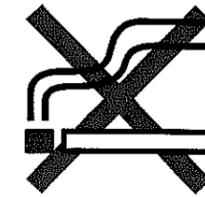
- \*市民がより参加しやすい講座の周知と実施に努めます。
- \*養成講座や講演会の実施について、新たな参加者への呼びかけや周知に努めます。
- \*関係機関との連携を図り、より適切な相談窓口を活用していただけるように努めます。
- \*子育て中の母親やその家族の精神的な不安について、赤ちゃん訪問や育児相談等の場を利用し支援に努めます。

<具体的施策>.....

- ❖ チラシ、広報、ホームページでの周知の継続と、新たにモニター、子育てメールマガジン等での周知を図ります。
- ❖ 市内医療機関と共催し「こころの健康づくり講座」を実施します。
- ❖ メンタルパートナー養成講座を実施します。
- ❖ 各種団体の会合などに併せた、メンタルパートナー養成講座を実施します。
- ❖ 関係機関との連携を図り、パンフレット「こころの健康だいじょうぶ」に掲載されている相談窓口等の紹介します。
- ❖ 赤ちゃん訪問、育児相談にて継続的に実施します。
- ❖ 保育所、支援センター、子ども総合相談センター、教育研究所等、関係機関との連携をします。

# 4 たばこ

やめたくなったら即実行



◆指標項目と達成状況

	行動指標	H18	⇒	中間評価	目標(28年度)
1	☆喫煙者の減少				
	・男性	37.1%	○	23.2%	30%以下
	・女性	6.8%	○	5.7%	5%以下
2	☆喫煙をやめたいと思っている人の増加				
	・男性	33.3%	—	27.0%	50%以上
	・女性	46.8%	—	47.4%	50%以上

たばこに関する指標は、2指標4項目ありますが中間評価では、2項目が改善されました。

- 「喫煙者の減少」について  
喫煙者は男女ともに減少がみられ、改善しています。
- 「喫煙をやめたいと思っている人の増加」  
喫煙者(男性 63 人、女性 19 人)のうち、女性のほうがやめたいと思っている割合が多くみられます。

◆住民の取り組み

策定時（平成 18 年）	中間評価後の見直し
① 喫煙や受動喫煙が健康に及ぼす影響について理解し、禁煙を心がけましょう。	① 喫煙や受動喫煙が健康に及ぼす影響について理解し、禁煙を心がけましょう。また必要に応じて、禁煙支援を利用しましょう。
② 未成年や身近な人に喫煙の害を話しましょう。	② //
③ 禁煙している人が身近にいたら協力しましょう。	③ //
④ たばこに頼らないストレス解消法を見つけましょう。	④ //

◆桑名市の取り組み

<これまで>.....

- (1) 喫煙の害について啓発（中・高校生への予防接種勧奨に同封）
- (2) 正しい知識の情報提供
- (3) 禁煙支援に関する情報提供（各種がん検診、健康相談、各種イベント）
- (4) 胎児や乳幼児への喫煙の影響についての知識の普及（母子健康手帳発行時、妊婦教室、乳児教室）
- (5) 地域・職域における禁煙支援（特定保健指導、一般健康相談等）

喫煙率は全国的にも年々減少がみられ(厚生労働省国民健康栄養調査より)、桑名市でもその傾向がみられる。母子保健や健康増進事業等、多くの年齢層に関わる保健事業を通じて、喫煙の影響・禁煙についての正しい知識の普及や、禁煙支援に関する情報提供を行っています。

<これから>.....

- \* 未成年への喫煙をさせないための情報提供に努めます。
- \* 胎児や乳幼児への喫煙の影響や、禁煙支援に関する情報提供、実施に努めます。

<具体的施策>.....

- ❖ 中・高校生へのチラシを作成し、周知します。(世界禁煙デー等)
- ❖ 予防接種(DT、11歳)接種勧奨の案内送付時に、チラシを同封し周知します。
- ❖ 母子健康手帳発行や赤ちゃん訪問、すくすく教室等、母子保健事業他、各種保健事業において喫煙の影響等についての周知します。
- ❖ 健康相談等にて、禁煙支援に関する情報提供をします。

## 5 歯の健康



あなたの健康づくり

お口の中から始めませんか

◆指標項目と達成状況

	健康指標	H18	⇒	中間評価	目標(28年度)
1	★う歯のない幼児(3歳児)の増加 (平成17年度3歳児歯科健康診査)	69.8%	◎	84.8%	80%以上
	行動指標	現状	⇒	中間評価	目標(28年度)
2	☆定期的な歯科検診受診者の増加 (1年に1回以上)	21.0%	◎	30.0%	30%以上
3	☆歯間部清掃用器具を使用する人の増加				
	・40歳代	21.1%	○	37.7%	50%以上
	・50歳代	22.8%	○	38.5%	50%以上
4	☆毎食後歯みがきをする人の増加	72.7%	—	39.6%	95%以上

歯科に関する指標は、4指標5項目ありますが、中間評価では、4項目で達成または改善しています。1項目で比較が不可能でした。

- 「う歯のない幼児(3歳児)の増加」について  
目標に達しました。サンプルは、平成23年度に3歳児健康診査受診者です。
- 「毎食後歯みがきをする人の増加(1日3回以上)」について  
質問内容が変更になっております。  
平成18年度は、「問52 あなたは、歯を毎日いつ磨きますか」と質問し、複数回答可としています。磨くに値する回答選択肢が6項目あり、2回以上の数値を採用しています。  
平成23年度は、「問55 あなたは、毎食後、歯を磨きますか」と質問し、「はい」の数値を採用しています。そのため、比較は困難です。  
また、平成18年度は「1日3回以上」と定義していますが、数値は1日2回以上の標本数でした。「毎食」の定義に個人差があると考え、指標の定義から「1日3回以上」を削除いたします。

◆住民の取り組み

H18	見直し
① 毎食後に歯をみがく習慣を付けましょう。	① //
② 定期的に歯科検診を受け、口腔内の健康管理を心がけましょう。	② //
③ 歯周病が体全体に及ぼす影響を理解しましょう。	③ //
④ 適切なブラッシングで健康な歯と歯ぐきをつくりましょう。	④ //
⑤ かかりつけの歯科医を持ちましょう。	⑤ //

◆桑名市の取り組み

<これまで>.....

- (1) 歯周疾患検診 (40歳、45歳、50歳、55歳、60歳)
- (2) 幼児歯科検診およびフッ素塗布助成事業 (幼児)
- (3) 歯科保健教室 (幼児、学童、保護者)
- (4) 健康教室 (特定保健指導対象者、成人、妊婦)
- (5) 地域団体等の支援

幼児期への対策としましては、妊婦教室や幼児健診で啓発をしており、また市内の小学校では1年生を対象にむし歯予防についての教室を実施しています。また、2～3歳の間で、フッ素塗布は2回、幼児歯科検診は1回利用ができます。

中間評価においても、う歯のない3歳児は目標値に達しており、歯科保健事業の成果が見られると思われま。成人に対しては、特定保健指導対象者や地域団体への健康教室や、桑員歯科医師会の協力のもと40歳からの歯周疾患検診を実施しております。

<これから>.....

- \* 幼児歯科検診およびフッ素塗布助成事業の周知徹底に努めます。
- \* 保護者への啓発のためのリーフレットを配布して正しい知識の普及に努めます。
- \* 歯周疾患について、正しい知識の普及と検診の充実に努めます。

<具体的施策>.....

- ❖ 幼児健診、歯科保健教室等にて、歯科検診及びフッ素塗布助成事業の周知とフッ素の効果等の周知に努めます。
- ❖ 幼児健診や離乳食教室、歯科保健教室等にて、それぞれの月齢に応じたリーフレットを作成し、配布、正しい知識の普及に努めます。

- ❖ 歯周疾患検診の対象者へ、がん検診無料クーポン券案内と同時通知し、知識の普及と検診の受診勧奨をします。
- ❖ 地域団体への健康教室等にて、歯周疾患の知識の普及と検診事業を周知します。

## 6 健(検)診

健(検)診を受けて見直そう。生活習慣!



◆指標項目と達成状況

健康指標	H18	⇒	中間評価	目標(28年度)
1 ★糖尿病有病者数の減少 (国民健康保険疾病分類別統計表・5月診療分)	1,754人 (16年)	—	2,205件(24年) 1,239件国保 966件後期高齢者	25%減
行動指標	現状	⇒	中間評価	目標(28年度)
2 ☆健康診断受診者の増加 (1年に1回以上)	61.9%	—	—	70%以上
3 ☆がん検診受診者の増加	—		(H23)地域保健報告 胃がん検診 3.1% 肺がん検診 5.4% 乳がん検診 17.0% 子宮がん検診 40.9% 大腸がん検診 21.4%	胃がん検診 40% 肺がん検診 40% 乳がん検診 50% 子宮がん検診 50% 大腸がん検診 25%

健(検)診に関する指標は、2指標2項目ありましたが、近年の医療制度の改正等により、比較が困難でした。

- 「糖尿病有病者の減少」について  
国民健康保険における疾病分類別統計表を指標としたが、後期高齢者医療制度の創設等、医療制度の改正により、同じ指標では評価できなくなりました。そのため、中間評価は国民健康保険および後期高齢者医療制度における疾病分類別統計を合わせて指標としています。
- 「健康診断受診者の増加 (1年に1回以上)」について  
桑名市健康意識調査(中間評価)では制度改正に伴い、健康診査受診者を「特定健康診査または後期高齢者健康診査」、および「人間ドック」受診者で調査しました。質問内容を変更しているため、そのまま評価はできませんが、「特定健康診査または後期高齢者健康診査」および「人間ドック」を過去1年に受診した方は58.9%でした。
- 「がん検診受診者の増加」について  
がんの早期発見、早期治療は国、県においても重要課題とされており、がん検診推進事業の実施や次期計画で推進する方針であることから、桑名市でも中間評価において、がん検診の

受診者数の増加を新たに指標として追加しました。指標は、「地域保健・健康増進事業報告」よりがん検診の受診率を設定しました。目標値は、大腸がん検診は「桑名市総合計画」、その他のがん検診は「健康日本 21 第 2 次計画」と整合を図りました。

◆住民の取り組み

H18	中間評価後の見直し
① 積極的に健（検）診を受けましょう。	① 積極的に健診・がん検診を受けましょう。
② 定期的に血圧や体重を計り、健康を意識しましょう。	② 定期的に血圧や体重を計り、健康を管理しましょう。
③ 健（検）診の結果を正しく理解して、生活習慣の改善に努めましょう。	③ 健診の結果を正しく理解して、生活習慣の改善に努めましょう。

◆桑名市の取り組み

<これまで>.....

- (1) 各種健診、がん検診
  - 特定健康診査、健康増進法健康診査、人間ドック
  - 個別がん検診【大腸がん、子宮がん】
  - 集団がん検診【胃がん、肺がん、子宮がん、乳がん（マンモグラフィ検査・超音波検査）】
  - がん検診推進事業（無料クーポン券）【大腸がん、子宮がん、乳がん（マンモグラフィ）】
  - 結核検診、骨粗しょう症検診、歯周疾患検診
- (2) 健康教室（各種イベント、健（検）診受診者、親子、地域団体勉強会、一般市民等）
- (3) 相談事業（健（検）診受診者、一般市民等）
- (4) 特定保健指導
- (5) 地域団体等の支援（健康推進事業、食生活改善推進事業、健康を支える食生活事業等）
- (6) がん予防・検診受診 PR（各種イベント、講演会）
- (7) 未受診者への受診勧奨・アンケート実施（がん検診推進事業）

健診については、医療制度の改正に伴い、平成 20 年度から糖尿病等生活習慣病に着目した特定健診及び特定保健指導を実施しています。この特定保健指導では、メタボリックシンドローム該当者及び予備群の方に、自らの生活習慣を振り返り、健康状況を自覚し、自主的に生活習慣の改善のための取り組みができるようになることを目的としています。

また、がん検診の受診率を向上させ、がんの早期発見、早期治療に繋げることが重要であることから、がん検診推進事業として、節目年齢を対象に、子宮頸がん、乳がん及び大腸がんに関する検診手帳及びがん検診無料クーポン券を送付し、がん検診の受診促進を図るとともに、がんの早期発見と正しい健康意識の普及啓発をしています。

健康教室、各種イベント、講演会においても疾病の予防や健診・がん検診受診の重要性を啓発しており、健康ふりかえり教室ではがん検診を受診され、がんが発見された方の体験談を紹介しました。

<これから>.....

- \*各事業を「健康家族」、広報、ホームページ等で周知していきます。
- \*申し込み方法、日程等を工夫し、より市民が受診しやすい健診・がん検診の実施に努めます。
- \*がん検診の結果で精密検査（受診）が必要とされた方の受診確認と勧奨に努めていきます。
- \*健康教室等でメタボリックシンドロームやがん等についての正しい情報を伝え、疾病の予防、健診・がん検診受診の大切さを周知していきます。
- \*特定保健指導をより多くの方に実施するとともに内容の充実を図ります。
- \*相談事業利用者の増加を図り、市民それぞれの状況に合った相談を行っていきます。

<具体的施策>.....

- ❖ 健診・がん検診の周知及び集団がん検診等申込み案内を掲載した「健康家族」を全戸配布します。
- ❖ がんの予防、健診・がん検診等、広報に掲載します。
- ❖ 健診・がん検診実施について、庁舎内モニター、駅前広告モニター、ケーブルテレビ等での周知をします。
- ❖ 個別がん検診及び特定健診を同時実施し、受診券を個別に送付します。
- ❖ 無料クーポン券によるがん検診を実施し、クーポン券は個別に送付します。
- ❖ 要精密検査が必要な方へ、早期の受診勧奨を実施します。
- ❖ 健康教室等でメタボリックシンドロームやがん等の啓発をします。
- ❖ 母子保健事業参加者へがん検診啓発チラシを配布します。
- ❖ 職域との連携を図り、周知に努めます。
- ❖ 教室形式での特定保健指導に加え、参加しやすい個別での対応も実施します。
- ❖ 広報や各事業での周知を行い、健康相談を実施します。

# 桑名市健康意識調査



桑名市



**【健康についておたずねします】**

問8 あなたは、日ごろの自分の健康についてどのように感じていますか。(〇は1つ)

- |              |              |
|--------------|--------------|
| 1. 非常に健康である  | 2. まあまあ健康である |
| 3. あまり健康ではない | 4. 健康ではない    |

問9 あなたは、日々の生活に充実感があると感じていますか。(〇は1つ)

- |              |                  |
|--------------|------------------|
| 1. 感じている     | 2. どちらかといえば感じている |
| 3. あまり感じていない | 4. 感じていない        |

問10 あなたは、日ごろ健康づくりでどんなことをしていますか。(〇はいくつでも)

- |                                  |
|----------------------------------|
| 1. 毎日の食事や栄養に気をつけている              |
| 2. 睡眠や休養を十分にとるなどして規則正しい生活を心がけている |
| 3. 定期的に健康診断を受けている                |
| 4. なるべく歩いたりして体を動かしている            |
| 5. 適度のスポーツ・運動をしている               |
| 6. 酒やタバコをなるべくひかえるようにしている         |
| 7. 特に何もしていない                     |
| 8. その他 ( )                       |

問11 あなたは、現在次のような病気や症状がありますか(〇はいくつでも)

- |             |                     |                 |
|-------------|---------------------|-----------------|
| 1. 高血圧症     | 2. 脂質異常症(高コレステロール等) |                 |
| 3. 糖尿病      | 4. がん               | 5. 脳卒中(脳梗塞・脳出血) |
| 6. 狭心症・心筋梗塞 | 7. 慢性閉塞性肺疾患*        | 8. 胃腸病          |
| 9. 肝臓病      | 10. 腎臓病             | 11. 腰痛・関節痛      |
| 12. 骨粗しょう症  | 13. 歯周病             | 14. うつ病などの心の病気  |
| 15. その他 ( ) | 16. 病気にかかっていない      |                 |
- ※ \*慢性閉塞性肺疾患とは、主にタバコの煙を長期間吸うなどの生活習慣により、肺の炎症をおこす病気で、慢性の咳、痰、呼吸困難などの症状があります。(肺気腫、慢性気管支炎等)

問12 あなたは、過去1年間に健康診断、またはがん検診を受けましたか。(〇は1つ)

1. はい	→ 問13、問14、問15へ
2. いいえ	↓
受けない理由は何ですか。(〇はいくつでも)	
1. 健康であり自信があるから	2. 忙しくて時間がない
3. 受けるのに適当な場所や機会がない	4. 定期的に治療のため受診している
5. 受け方がわからない	6. 結果が怖いので受けたくない
7. 経済的に余裕がない	8. 必要性を感じない
9. その他 ( )	→ 問16へ

問13 問12で「1. はい」と答えた方におたずねします。過去1年間に、どの健康診断やがん検診を受けましたか。(〇はいくつでも)

- |                       |                |
|-----------------------|----------------|
| 1. 特定健康診査または後期高齢者健康診査 | 3. 胃がん検診       |
| 2. 人間ドック              | 5. 大腸がん検診(便検査) |
| 4. 肺がん検診(胸部レントゲン検査)   | 7. 子宮がん検診      |
| 6. 乳がん検診              |                |
| 8. その他 ( )            |                |

問14 問13で「2. 人間ドック ~ 7. 子宮がん検診」を受けたと答えた方におたずねします。どこで受けましたか(〇はいくつでも)

- |                          |
|--------------------------|
| 1. 職場の健(検)診: 家族の健(検)診も含む |
| 2. 市町村(集団検診バス・指定医療機関)    |
| 3. その他 ( )               |

問15 問12で「1. はい」と答えた方におたずねします。健康診断やがん検診の結果については、十分に理解していますか。(〇は1つ)

- |                         |
|-------------------------|
| 1. すべて十分に理解している         |
| 2. 問題のある点など大切なことは理解している |
| 3. あまり理解していない           |
| 4. ほとんどわからない            |
| 5. 結果を聞いていないのでわからない     |

問16 あなたの、現在の身長・体重・腹囲を記入してください。

身長  cm ・ 体重  kg ・ 腹囲\*  cm

※ 腹囲(おなか周り)測定の方法について  
 立った姿勢で、巻尺をへその高さで水平にして、おなかに直接あててください。  
 なお測定が難しい場合は、記入しないままでお願いします。

問17 あなたは、自分の適正体重\*を知っていますか。(〇は1つ)

- |          |         |
|----------|---------|
| 1. 知っている | 2. 知らない |
|----------|---------|

※ 適正体重=身長(m)×身長(m)×22  
 たとえば、身長1メートル60センチの方は、1.6×1.6×22=56.32kgが適正体重となります。

問18 あなたは、自分の体重を意識して管理していますか。(〇は1つ)

- |         |          |
|---------|----------|
| 1. している | 2. していない |
|---------|----------|

問19 あなたは、現在の体重についてどのようにお考えですか。(〇は1つ)

- |         |            |
|---------|------------|
| 1. やせたい | 2. 現状でよい   |
| 3. 太りたい | 4. その他 ( ) |

**【運動や外出についておたずねします】**

問20 あなたは、日常生活のなかで、健康の維持・増進のために意識的に汗ばむほどの身体を動かす運動をしていますか。(〇は1つ)

1. いつもしている	→	問21・問22へ
2. ときどきしている		
3. 以前はしていたが現在はしていない	→	問23へ
4. していない(したことがない)		

問21 問20で「1.いつもしている」「2.ときどきしている」と答えた方におたずねします。現在行っている運動は、1回30分以上で週2回以上を実施し、1年以上継続していますか。(〇は1つ)

1. はい	2. いいえ
-------	--------

問22 問20で「1.いつもしている」「2.ときどきしている」と答えた方におたずねします。現在行っている運動はどのようなものですか。(〇はいくつでも)

1. ウォーキング・散歩	2. ラジオ体操
3. ストレッチ体操	4. 桑名いきいき体操
5. ジャズダンス・エアロビクス	6. ジョギング
7. ニュースポーツ*	8. 野球・ソフトボール
9. テニス	10. 卓球・バドミントン
11. 水泳	12. ゴルフ
13. その他( )	

※ ニュースポーツとは、「ペタンク」「ユニカール」などの軽スポーツのことです。

問23 問20で「3.以前はしていたが現在はしていない」「4.していない(したことがない)」と答えた方におたずねします。運動をしていない理由はなんですか。(〇はいくつでも)

1. 忙しくて時間がない	2. 施設や機会がない
3. 一緒にやる仲間がない	4. 健康なので特に何もやる必要はない
5. 何をどのようにやったらよいかわからない	
6. 健康上の理由からやれない	
7. その他( )	
8. 特に理由はない	

問24 あなたは、普段の生活の中で意識的に体を動かしていますか。(〇はいくつでも)

1. なるべく車などに乗らず、歩くようにしている
2. エレベーターなどを利用せず、階段を上るようにしている
3. 家事や仕事の中で意識的に体を動かしている
4. 特に意識していない
5. その他( )

問25 あなたの、日ごろの外出についておたずねします。(〇は1つ)

1. 自分から積極的に外出する方である
2. 家族や他の人から誘われたり、仲間がいれば外出する方である
3. あまり(ほとんど)外出しない
4. 体が不自由などの理由で外出できない
5. その他( )

問26 毎日の生活の中で、あてはまるものにお答えください。(〇はいくつでも)

1. 家の中でつまずいたり、滑ったりする
2. 階段をのぼるのに手すり必要
3. 15分くらい続けて歩けない
4. 横断歩道を青信号で渡りきれない
5. 片足立ちで靴下が履けない
6. 2kg程度(1Lの牛乳パック2個分程度)を持ち帰るのが困難である
7. やや重い家事(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)が困難である
8. どれにもあてはまらない

問27 あなたの、1日(朝起きてから寝るまで)の歩数はどれくらいですか。部屋の中での歩数も含めます。

歩
---

※ <参考> 1,000歩は、距離で600~700メートル程度、時間で約10分です。

**【食習慣についておたずねします】**

問28 あなたは、ふだん朝食を食べていますか。(〇は1つ)

1. ほとんど毎日食べる	2. 週4~5日は食べる
3. 週2~3日は食べる	4. ほとんど食べない

問29 問28で「1.ほとんど毎日食べる」と答えた方におたずねします。規則正しく朝・昼・晩3食を食べていますか。(〇は1つ)

1. 食べている	2. 食べていない
----------	-----------

問30 あなたは、1日1食は家族または誰かと一緒に食事をとっていますか。(〇は1つ)

1. ほとんど毎日とっている	2. 週4~5日はとっている
3. 週2~3日はとっている	4. ほとんどとっていない

問31 あなたは、外食をどのくらい利用していますか。(店屋物、持ち帰り弁当、職場の食堂を含みます。)(〇は1つ)

1. 毎日2回以上	2. 毎日1回
3. 週2~5日は利用する	4. 月1~2回は利用する
5. ほとんど利用しない	

問32 あなたは、毎食、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を食べていますか。(〇は1つ)

- |               |             |
|---------------|-------------|
| 1. ほとんど毎食 食べる | 2. 1日2食は食べる |
| 3. 1日1食は食べる   | 4. ほとんど食べない |
- ※<参考> 主食はご飯・パン・麺  
主菜は肉・魚・卵・大豆料理  
副菜は野菜・きのこ・いも・海藻料理

問33 あなたは、1日に必要な野菜の量は350g以上であることを知っていますか。(〇は1つ)

- |       |        |
|-------|--------|
| 1. はい | 2. いいえ |
|-------|--------|

問34 あなたは、1日にどれくらいの野菜料理を食べていますか。(〇は1つ)

- |         |          |
|---------|----------|
| 1. 5皿以上 | 2. 3~4皿  |
| 3. 2皿以下 | 4. わからない |
- ※<参考> 1皿は小鉢1杯分です

問35 あなたは、現在の自分の食生活をどのように思いますか。(〇は1つ)

- |            |          |
|------------|----------|
| 1. 大変よい    | 2. よい    |
| 3. 少し問題がある | 4. 問題が多い |
| 5. わからない   |          |

問36 あなたは、自分の食生活について今後どのようにしたいと考えていますか。(〇は1つ)

- |             |   |
|-------------|---|
| 1. 今より良くしたい | ↓ |
| 2. 今のままでよい  |   |
| 3. 特に考えていない |   |
- 具体的にどのようにしたいとお考えですか(〇はいくつでも)
- |                          |               |
|--------------------------|---------------|
| 1. 食べる量を減らす              | 2. 野菜をたくさん食べる |
| 3. 間食を減らす                | 4. バランスよく食べる  |
| 5. インスタント食品やレトルト食品にたよらない |               |
| 6. その他( )                |               |

問37 あなたは、外食するときや食品を購入するときに栄養成分表示を参考にしていますか。(〇は1つ)

- |               |                |
|---------------|----------------|
| 1. いつも参考にしている | 2. 時々参考にしている   |
| 3. 参考にしていない   | 4. 栄養成分表示を知らない |

**【ストレスや休養についておたずねします】**

問38 あなたは、この1か月間に不満、悩み、苦勞などストレスを感じたことがありますか。(〇は1つ)

- |           |   |               |
|-----------|---|---------------|
| 1. おおいにある | → | 問39・問40・問41・へ |
| 2. 多少ある   | → |               |
| 3. あまりない  | → | 問43へ          |
| 4. ほとんどない | → |               |

問39 問38で「1. おおいにある」「2. 多少ある」と答えた方におたずねします。ストレスの具体的な内容は何ですか。(〇はいくつでも)

- |                   |                   |
|-------------------|-------------------|
| 1. 学校、職場、近所での人間関係 | 2. 家庭の中での人間関係     |
| 3. 仕事・勉強に関すること    | 4. 自分の健康や病気に関すること |
| 5. 子育て・子どもの教育     | 6. 家族の介護や世話       |
| 7. 金銭・経済的なこと      | 8. 漠然とした不安や将来のこと  |
| 9. その他( )         |                   |

問40 問38で「1. おおいにある」「2. 多少ある」と答えた方におたずねします。ストレスを解消するため、誰かに相談したことがありますか。相談した相手の方について、以下の中であてはまるものに〇をつけてください。(〇はいくつでも)

- |                        |              |
|------------------------|--------------|
| 1. 相談したことは無い           | 2. 同居の親族(家族) |
| 3. 「2」以外の親族            | 4. 友人や近所の人   |
| 5. 職場関係者               | 6. インターネット   |
| 7. 医師                  | 8. カウンセラー    |
| 9. 保健所、保健センター等公的機関の相談員 |              |
| 10. 民間ボランティアの電話相談員     | 11. その他( )   |

問41 問38で「1. おおいにある」「2. 多少ある」と答えた方におたずねします。不満・悩み・苦勞などストレスを解消できていると思いますか。(〇は1つ)

- |              |              |
|--------------|--------------|
| 1. 十分できている   | 2. なんとかできている |
| 3. あまりできていない | 4. 全くできていない  |

問42 問41で「1. 十分できている」「2. なんとかできている」と答えた方におたずねします。誰かに相談すること以外に、ストレスをどのように解消していますか。(〇はいくつでも)

- |                 |                    |
|-----------------|--------------------|
| 1. 睡眠、休養を十分とる   | 2. 読書、音楽、芸術鑑賞などをする |
| 3. スポーツなどで汗をながす | 4. 家庭菜園や農作業をする     |
| 5. 友だちとおしゃべりをする | 6. 旅行に行く           |
| 7. 海や山などの自然に接する | 8. おいしいものを食べる      |
| 9. お酒を飲む        | 10. タバコを吸う         |
| 11. テレビを見る      | 12. ボランティア活動をする    |
| 13. その他( )      |                    |



**【歯の健康についておたずねします】**

(入れ歯の方もお答えください)

問54 あなたは、歯や口の中について悩みや気になることがありますか。(〇はいくつでも)

- |                       |                     |
|-----------------------|---------------------|
| 1. 歯が痛んだりしみたりする       | 2. むし歯がある           |
| 3. 歯ぐきから血がでる          | 4. 歯ぐきが腫れる          |
| 5. 口臭が気になる            | 6. 歯並びが気になる         |
| 7. 歯がぐらぐらする           | 8. 歯が抜けたままになっている    |
| 9. 噛み合わせが気になる         | 10. 口をあけるとあごがカクカク鳴る |
| 11. 食べ物が歯と歯の間にはさまりやすい |                     |
| 12. その他 ( )           |                     |
| 13. 特にない              |                     |

問55 あなたは、毎食後、歯をみがきますか。(〇は1つ)

- |       |         |        |
|-------|---------|--------|
| 1. はい | 2. ときどき | 3. いいえ |
|-------|---------|--------|

問56 あなたは、歯をみがくとき、歯ブラシ以外に次のものを使いますか。(〇はいくつでも)

- |          |                  |
|----------|------------------|
| 1. 歯みがき剤 | 2. 糸ようじ(デンタルフロス) |
| 3. 歯間ブラシ | 4. 歯ブラシ以外は何も使わない |

問57 あなたは、定期的に歯科検診を受けていますか。(〇は1つ)

- |                 |                  |
|-----------------|------------------|
| 1. 1年に1回以上受けている | 2. 2~3年に1回は受けている |
| 3. 何度かは受けたことがある | 4. ほとんど受けていない    |

問58 問57で「4. ほとんど受けていない」と答えた方におたずねします。受けない理由は何ですか。(〇はいくつでも)

- |                         |
|-------------------------|
| 1. 悪いところがなく歯の健康に自信があるから |
| 2. 定期的に治療のため受診している      |
| 3. 忙しくて時間がない            |
| 4. 受けるのに適当な場所や機会がない     |
| 5. 痛い、または怖い感じがする        |
| 6. 経済的に余裕がない            |
| 7. 必要性を感じない             |
| 8. その他 ( )              |

**【健康づくりの情報についておたずねします】**

問59 あなたは、「21世紀における国民健康づくり運動(健康日本21)」をご存じですか。(〇は1つ)

- |                         |
|-------------------------|
| 1. 知っている                |
| 2. 聞いたことはあるがくわしい内容は知らない |
| 3. 知らない                 |

問60 あなたは、「メタボリック・シンドローム(内臓脂肪症候群)」をご存じですか。(〇は1つ)

- |                         |
|-------------------------|
| 1. 知っている                |
| 2. 聞いたことはあるがくわしい内容は知らない |
| 3. 知らない                 |

問61 あなたは、「ロコモティブ・シンドローム(運動器症候群)」をご存じですか。(〇は1つ)

- |                         |
|-------------------------|
| 1. 知っている                |
| 2. 聞いたことはあるがくわしい内容は知らない |
| 3. 知らない                 |

問62 あなたは、桑名市健康体操「桑名いきいき体操」をご存知ですか。(〇は1つ)

- |                  |
|------------------|
| 1. 体操をしたことがある    |
| 2. 知っているがしたことはない |
| 3. 知らない          |

問63 あなたは、これまでに市が行っている、健康に関する相談や教室、講演会等に参加したことがありますか。(〇は1つ)

- |                 |
|-----------------|
| 1. ある(参加された内容 ) |
| 2. ない           |

問64 問63で「2. ない」と答えた方におたずねします。参加しない理由は何ですか。(〇は1つ)

- |                         |
|-------------------------|
| 1. 開催していることを知らない        |
| 2. 知っているが忙しくて参加できない     |
| 3. 関心がない                |
| 4. 会場が遠くて、交通手段もないので行けない |
| 5. その他 ( )              |

問65 あなたは、健康づくりに関する情報を何から得ていますか。(〇はいくつでも)

- |            |               |            |
|------------|---------------|------------|
| 1. 市の広報紙   | 2. 市役所・保健センター | 3. インターネット |
| 4. テレビ・ラジオ | 5. 新聞・書籍・雑誌   | 6. 職場の情報誌  |
| 7. 友人・知人   | 8. その他 ( )    |            |

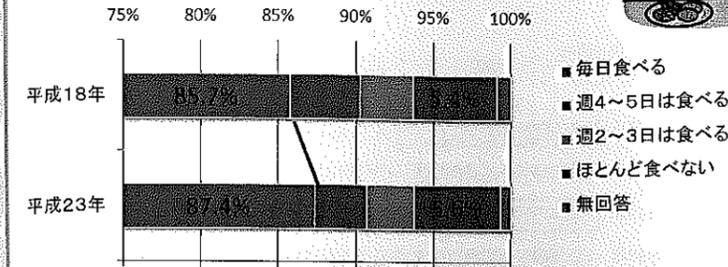


# 1 栄養・食生活

## 栄養のバランス意識して楽しい食事

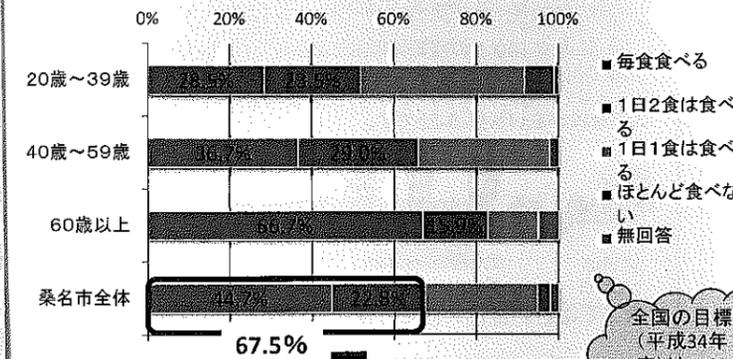


### ①ふだん朝食を食べていますか？



平成18年に比べて毎日朝食を食べる人の割合は増えています。しかし朝食を欠食する人の割合もやや高くなっています。

### ②毎食、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を食べていますか？

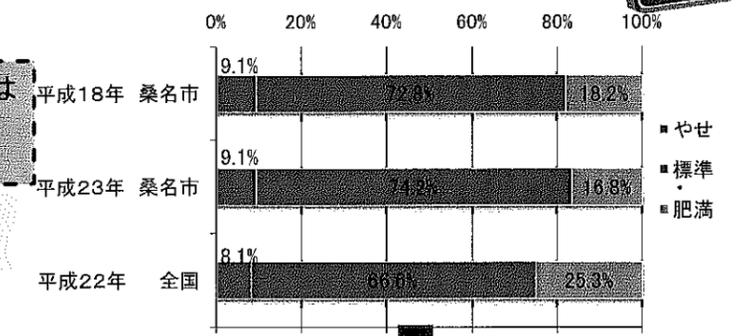


桑名市では、毎食、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が、1日2回以上の人67.5%、全国では68.1%になっており、桑名市がわずかに下回っています。特に20歳代、30歳代に1日2回以上食べる人が少ないという傾向にあります。

全国の目標(平成34年度)は80%です。

指標	平成18年度	平成28年度
◆朝食を欠食する人の減少 ・20歳代の男性 ・30歳代の男性	23.3% 17.6%	15%以下 15%以下
◆規則正しく食事をする人の増加	85.0%	現状維持
◆適正体重を維持している人の増加 ・肥満者(BMI25.0以上)の減少 ・20～60歳代の男性 ・20～60歳代の女性 ・20歳代の女性のやせの減少	23.5% 13.1% 24.4%	15%以下 10%以下 15%以下

### ③適正体重を維持している人の割合(BMI)



桑名市では平成18年に比べて適正体重を維持している人(BMIが標準)が増えています。全国と比較すると桑名市はやせと標準の割合が高く、肥満の割合は低くなっています。

### みんなの取り組み

- ◆朝食を抜かずに3食欠かさず食べて規則正しい食生活を心がけましょう。
- ◆栄養や食生活に関する正しい知識を身につけて、栄養の偏りをなくしましょう。
- ◆魚、豆などのたんぱく質を欠かさず、旬の野菜もたくさんとりましょう。

以上の点を見ていただいて、ご意見をお願いします。

(1)朝食を食べていない人が朝食をとるには、どんな方法がありますか？

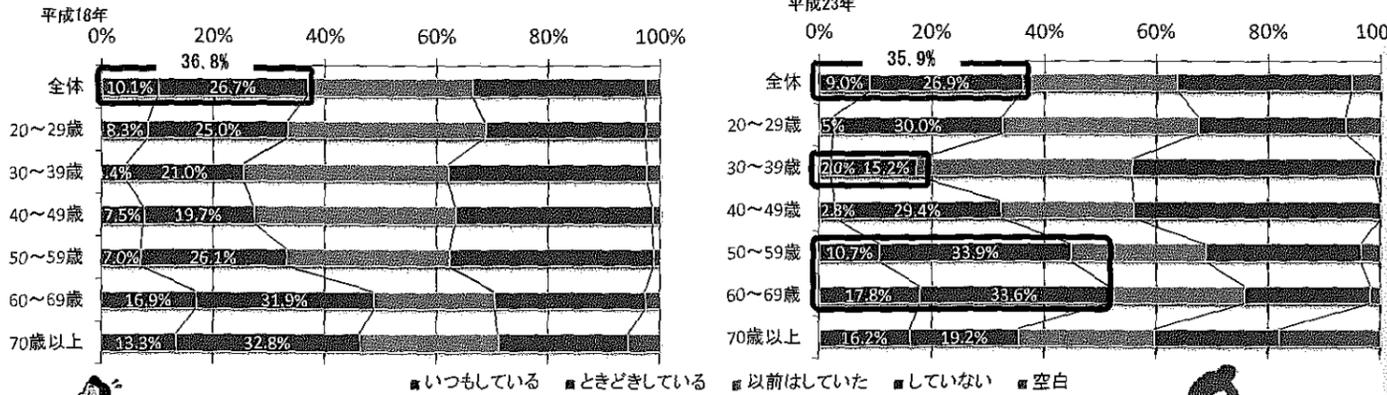
(2)毎食、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をするには、どんな方法がありますか？

(3)適正体重を維持している人を増やすにはどうしたらよいと思いますか？

## 2 身体活動・運動

いいこといっぱい！  
楽しく動いて健康づくり・仲間づくり

### ① 意識的に運動をしていますか？



平成18年度と比べると、全体では意識的に運動をしている人は、わずかに減少しています。  
平成23年度調査では、50~60歳代の方達と比べると、30歳代は意識的に運動をする方が少ないようです。

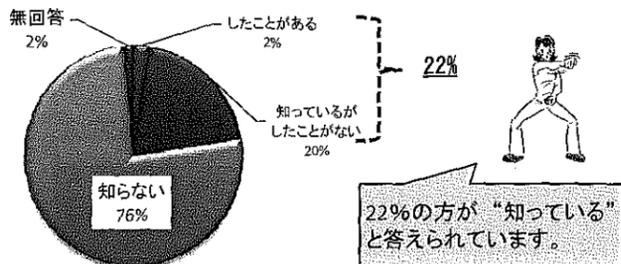
### ② 「桑名いきいき体操」について

「桑名市健康づくり計画」において、市の健康づくり支援策の1つとしてあげられており、平成22年3月末に市独自の健康体操として完成しました。

「桑名いきいき体操」の継続実施に向けての市の取り組み  
・リーフレット、解説付きCD、映像DVD、マニュアル作成及び配布  
・桑名いきいき体操のつどい、体力測定会、健康講演会の開催等

参加者の年齢は...  
65歳以上の方が  
約75%~80%を占めています

### ② 桑名いきいき体操をご存知ですか？



(2) さらに「桑名いきいき体操」を知っている人を増やすには...？

(1)-1 意識的に運動をしている人は、どのような方が多いでしょうか？

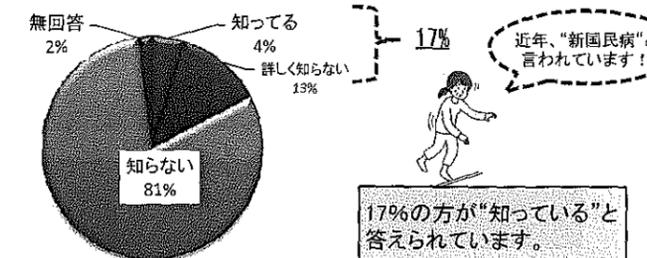
### ③ ロコモティブシンドロームについて

骨・関節・筋肉などの運動器の働きが衰えてくると、くらしの中の自立度が低下し、介護が必要になったり、寝たきりになる可能性が高くなります。運動器の障害のために、要介護になっていたり、要介護になる危険が高い状態のことです。



<ロコモの認知度>  
H24年 国全体の認知度 17.3% ⇒ H34年度目標 80%

### ③ ロコモティブシンドロームをご存知ですか？



(3) ロコモティブシンドロームを知っている人を増やすには...？

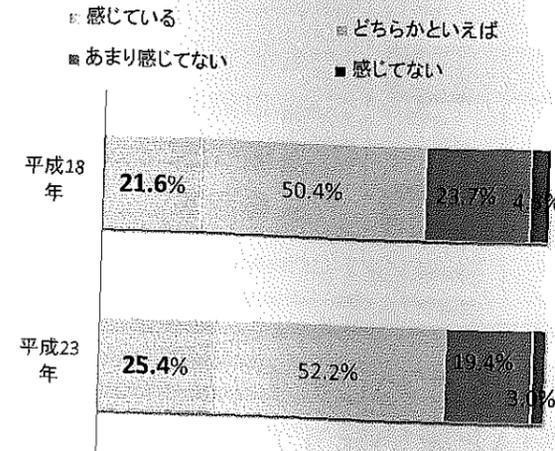
(1)-2 どうすれば意識的に運動ができるでしょうか？

## 3 休養・こころの健康

笑顔はこころのサプリメント

### ① 日々の生活に充実感があると感じていますか？

「日常生活に充実感のある人」は平成18年度の21.6%から平成23年度の25.4%へと増加しました。



### みんなの取組み (H18)

- ・悩みや不安を話せる仲間・場所をつくりましょう。
- ・地域に仲間をみつけましょう。
- ・積極的に地区の催しに参加してみましょう。
- ・自分に合ったストレス解消法をみつけましょう。

これからの「みんなの取組み」は？

上の状況を見ていただいて、下取についてご意見を伺っていきます。

(1) どんな時に充実していると感じていますか？

(2) 充実した生活を送るためにできることは何でしょうか？

(3) 自分のストレスに気付くのはどんなとき？

(4) その時どう対応すると良いでしょうか？

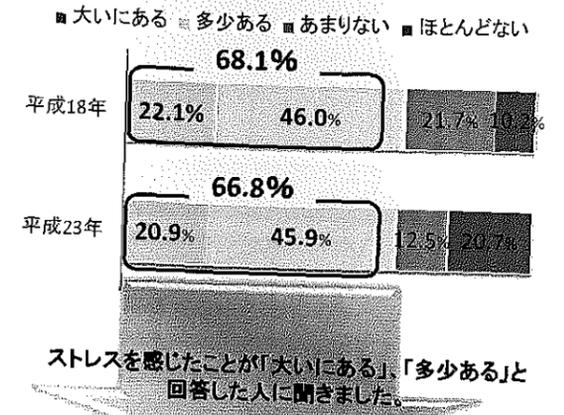
(5) 他の人がストレスを感じていることに気付くのはどんなとき？

(6) その時どう対応すると良いでしょうか？

指標	平成18年度	平成23年度	平成28年度
◆ストレスを感じた人の減少	68.1%	66.8%	62%以下
◆日常生活に充実感のある人の増加	21.6%	25.4%	49%以上
◆ストレスの解消できている人の増加	63.2%	68.2%	現状維持

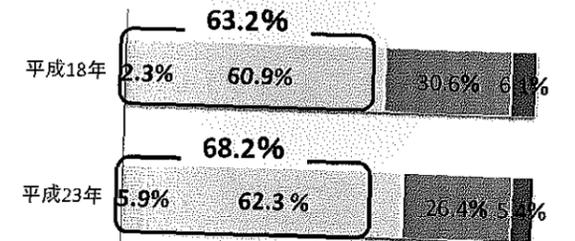
### ② この1か月にストレスを感じたことがありますか？

平成18年度と比べると、ストレスを感じたことが「大いにある」、「多少ある」と答えた人は68.1%から66.8%に減少しています。



### ③ ストレスを解消できていますか？

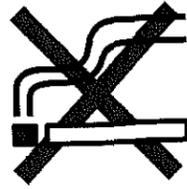
十分できている ■ なんとか ■ あまり ■ 全く



ストレスを感じたことが「大いにある」、「多少ある」と回答した人の内、ストレスを十分、なんとか解消できている人は63.2%から68.2%に増加しています。

# 4 たばこ

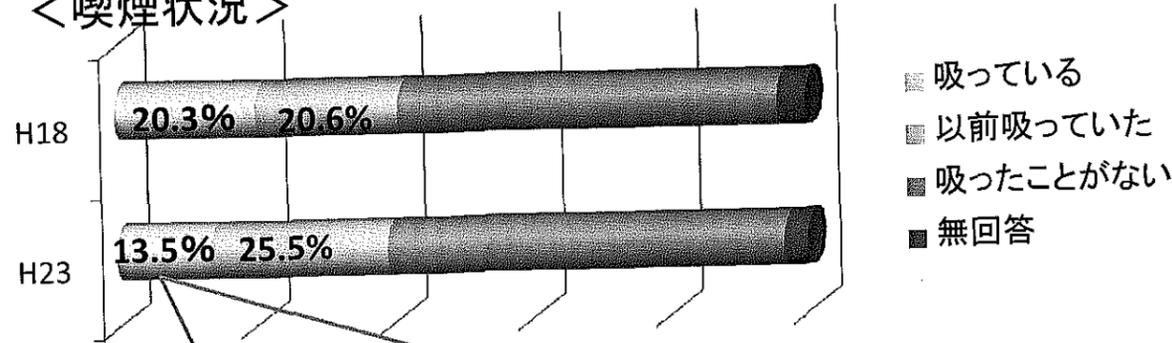
やめなくなったら即実行



指標	平成18年度	平成28年度
◆喫煙者の減少 ・男性 ・女性	37.1% 6.8%	30%以下 5%以下
◆喫煙をやめたいと思っている人の増加 ・男性 ・女性	33.3% 46.8%	50%以上 50%以上

## ① あなたは、現在たばこを吸っていますか

<喫煙状況>



## ② 「吸っている」と答えた方におたずねします あなたは、たばこをやめたいと思いますか

<禁煙意向>



- ・たばこを吸っている人は減っている。
- ・吸っているがやめたいと思う人が31.7%いる。

自分がたばこを吸う人の立場に立って、ご意見をお書き下さい。  
思いつくままに、気軽に、たくさん書いて下さい。

- 1-1) 何がきっかけで、たばこを吸い始めるとお考えですか？
- 1-2) 若い世代に喫煙させないために、どうすればよいでしょうか？
- 2) 喫煙者は、なぜたばこを吸うのでしょうか？(どんな効用があるのでしょうか？)
- 3) その効用を得るために、代わりにできる事は、あるのでしょうか？(日常生活の工夫など)
- 4) あなたに、どんな事が、できるでしょうか？

(1-1)

(1-2)



# 5 歯の健康

あなたの健康づくり

お口の中から始めませんか



指標	平成18年度	平成23年度	平成28年度
◆定期的な歯科検診受診者の増加 (1年に1回以上)	21.0%	29.2%	30%以上
◆歯間部清掃器具を使用する人の増加 ・40歳代 ・50歳代	21.1% 22.8%	—	50%以上 50%以上
◆う歯のない幼児(3歳児)の増加	69.8%	84.8%	80%以上

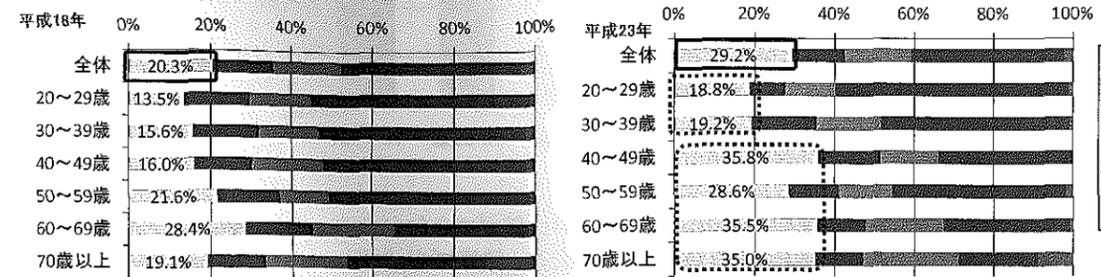
## ① 歯を磨くとき、歯ブラシ以外に次のものを使いますか？

平成18年	歯磨き剤	糸ようじ	歯間ブラシ	無回答
全体	79.7%	10.2%	13.8%	14.3%
20~29歳	89.7%	14.7%	4.5%	8.3%
30~39歳	84.9%	19.0%	8.3%	11.7%
40~49歳	81.2%	12.2%	12.2%	14.1%
50~59歳	79.3%	8.8%	16.4%	13.4%
60~69歳	79.1%	5.9%	22.2%	11.9%
70歳以上	68.9%	5.8%	11.6%	25.3%

平成18年と比べると、全体的には糸ようじ・歯間ブラシを使っている人は増加しています。  
平成23年度の調査では、40~50歳代の方の使用率が高いですね。

平成23年	歯磨き剤	糸ようじ	歯間ブラシ	何も使わない	無回答
全体	70.3%	14.5%	18.8%	14.5%	6.9%
20~29歳	75.0%	7.5%	7.5%	17.5%	3.8%
30~39歳	73.7%	21.2%	9.1%	17.2%	3.0%
40~49歳	75.2%	21.1%	21.1%	11.0%	2.8%
50~59歳	73.2%	20.5%	25.0%	12.5%	7.1%
60~69歳	76.6%	7.5%	26.2%	12.1%	2.8%
70歳以上	48.0%	7.0%	20.0%	18.0%	22.0%

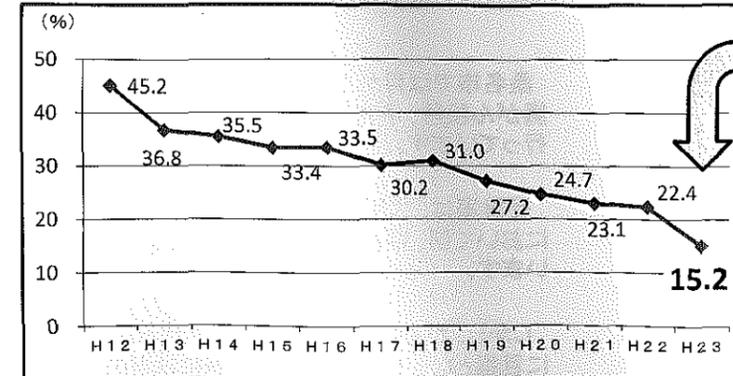
## ② 定期的に歯科検診を受けていますか？



平成28年の目標値に近づきました！平成23年度調査では、40歳以降の方達に比べると、20~30歳代は受診する方が少ないようです。

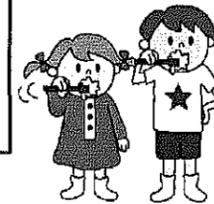
■ 1年に1回以上 ■ 2~3年に1回 ■ 何度かは受けたことがある ■ ほとんど受けていない ■ 無回答

## ③ 桑名市の3歳児健康診査における「う歯罹患率」歯科検診結果の推移



う歯になっている幼児の割合なので...  
う歯になっていない幼児の割合は...

**84.8%** [10人中、約8人]



平成28年度の目標達成しました。このまま維持できるようにしたいですね。

[3つの状況を見ていただいてご意見をお願いします]

市民として、どのような取り組みをしていくと、平成28年度の目標数値に近づくとお考えですか？

- (1) 歯間ブラシや糸ようじを使用する人はどんな人...?
- (2) 歯間ブラシや糸ようじを使う人を増やすには...?
- (3) 定期的に歯科検診を受診しないのはなぜ...?
- (4) 定期的に歯科検診を受診する人を増やすには...?
- (5) むし歯のない幼児はどんな生活をしているの...?
- (6) むし歯のない幼児を増やすには...?

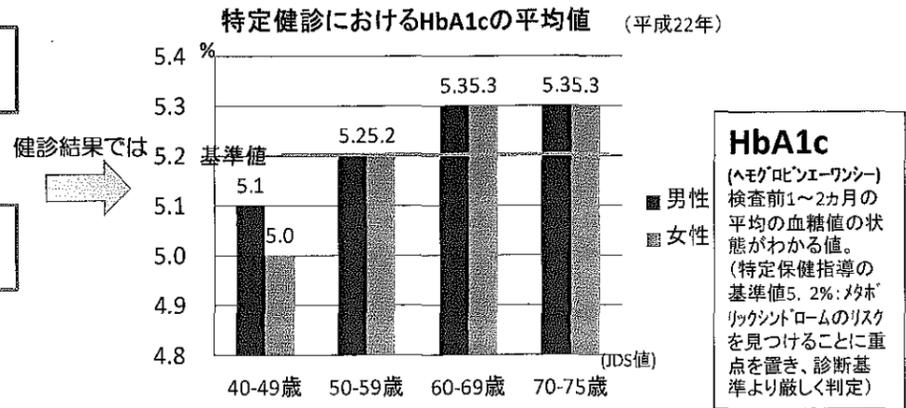
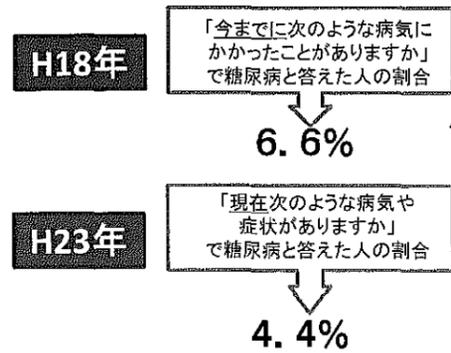
# 6 健(検)診

健(検)診を受けて見直そう。生活習慣！

指標	平成18年度	平成28年度
◆糖尿病有病者の減少 (国民健康保険疾病分類統計表・5月診療分)	1,754人	25%減
◆健康診断受診者の増加	61.9%	70%以上

## ① 糖尿病の患者数について

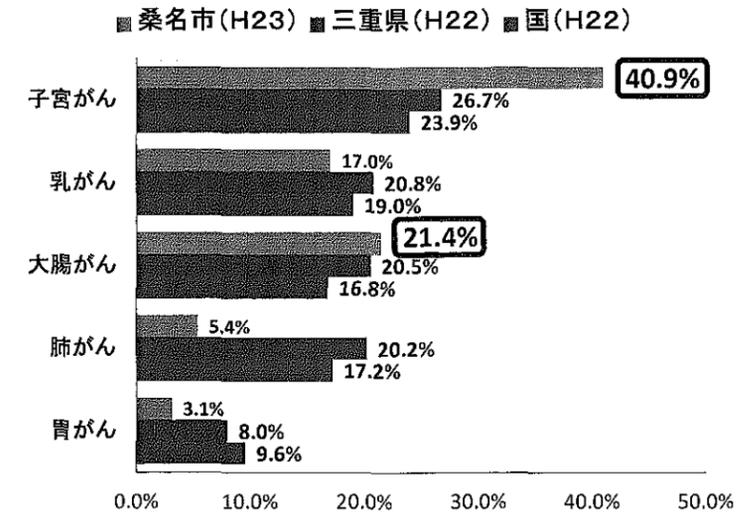
保険制度や法律が変わり、同じ指標で糖尿病患者の比較ができなくなりました。そのため、今回は糖尿病の有無の質問結果で比較しました。



## ② がん検診受診率向上へ向けて

健康診断受診者についても同様に、制度や法律が変わり、受診者数の比較ができなくなりました。桑名市総合計画においては「大腸がん検診受診率」を目標としているため、健康づくり計画においても「がん検診受診率の向上」を目標とし取り組んでいます。

がん検診受診率(地域保健・健康増進事業報告)



桑名市では胃がん検診、肺がん検診、大腸がん検診、子宮がん検診、乳がん検診を行っています。

受診率は、大腸がん検診、子宮がん検診において国、県と比べ高い受診率となっています。

しかし、がんによる死亡を減少させるために目標となっている受診率50%にはどの検診も及ばない状況です。

(1) 糖尿病やその他の生活習慣病にならないためにはどうしたらいいと思いますか。

[ ]

◎がん検診について

(2) がん検診を受診しない人はなぜ受診しないと思いますか。 (3) どうしたら受診すると思いますか。

[ ] → [ ]