

1 食生活・栄養(食育推進計画)

(1) 栄養バランスと生活リズムが整う人が増える

朝食の役割、栄養バランスと生活リズムの大切さがわかる

達成要件 自分の適正量に合わせた食生活が実践できる

バランス食の組み合わせ方法が分かる

(2) 食を通じた郷土愛を持つ人が増える

達成要件 地元食材や地域の食生活を知る

評価指標 モニタリング項目(毎年評価)

| 指標 | 計画策定時 | | 目標値 | 令和2年度実績・取組状況 | 令和3年度実績・取組状況 | 今後の課題、必要な取組 | 担当課 |
|------------------------------|---|---|-----|---|---|---|----------------|
| | 市 | 県 | | | | | |
| 1日1回以上、主食・主菜・副菜の揃った食事をする人の割合 | (H29) 90% | (H29) 88% | 増加 | ※R5年度にアンケート実施予定 | | | 健康推進課 教育総務課 |
| 朝食を食べる割合 | (H29) 幼児期98% (H27) 小学5年生92% (H27) 中学2年生85% (H29) 20代男性 55% | (H29) 児童・生徒86% (H29) 成人男性76% | 増加 | 【乳児期】98% 【学齢期】 (小) 毎日食べる 90% 食べる日が多い 6.4% (中) 毎日食べる 88% 食べる日が多い 8.4% 【成人～高齢期】 R5年度にアンケート実施予定 | 【学齢期】 (小) 毎日食べる 85% 食べる日が多い 10% (中) 毎日食べる 85% 食べる日が多い 10% | 【学齢期】 ○各校で生活リズム改善キャンペーン等を実施し、基本的な生活習慣の改善に努める | |

| 指標 | 計画策定時 | | 目標値 | 令和2年度実績・取組状況 | 令和3年度実績・取組状況 | 今後の課題、必要な取組 | 担当課 |
|-----------------|-------|---|-----|--|---|--|-----------------------------------|
| | 市 | 県 | | | | | |
| 食育講話等の実施回数、新規開拓 | 今後調査 | — | — | <p>【全体】</p> <ul style="list-style-type: none"> 健康食レシピの市報掲載（4回） 食生活改善推進員による伝達講習（30回、3,260人） 保健相談センター内に食育コーナーを設け啓発（展示、レシピ設置） 健康まつりにおいて朝食レシピ募集、展示（朝食レシピ、野菜たっぷり料理、減塩料理、食事バランスガイド） <p>【妊娠期】</p> <ul style="list-style-type: none"> 両親学級（2回） 自粛生活の中でできる乾物、缶詰等を活用した栄養バランスよい食事のレシピの郵送（1回） <p>【乳幼児期】</p> <ul style="list-style-type: none"> 食育講話（ひまわり1回 26人） 自粛生活の中でできる乾物、缶詰等を活用した栄養バランスよい食事のレシピの郵送（1回） 離乳食講習会（5回） 母子健診において、朝食の効果と時短朝食レシピを配布（23回） <p>【学齢期】</p> <ul style="list-style-type: none"> 朝食レシピを食生活改善推進員とともに作成し、市内全小中学生へ配布（1回） 健康まつりにおいてオンライン講座（1回） 教科等でのIT授業 68時間（62学級） 学年集会等での講話 20時間（71学級） 地元高校生へ食について講話と実習（2回） <p>【成人期】</p> <ul style="list-style-type: none"> 集団健診における啓発（1回） ヤング講座における啓発（1回） 骨健康講座における啓発（4回） 健康まつりにおいてオンライン講座（1回） | <p>（9月末）</p> <p>【全体】</p> <ul style="list-style-type: none"> 健康食レシピの市報掲載（1回） 食生活改善推進員による伝達講習 保健相談センター内に食育コーナーを常時設け、展示、レシピ設置 <p>【妊娠期】</p> <ul style="list-style-type: none"> 両親学級（1回） <p>【乳幼児期】</p> <ul style="list-style-type: none"> 食育講話（ひまわり1回 26人） 離乳食講習会（3回） 母子健診において、朝食の効果と時短朝食レシピ、食事バランスガイドを配布（12回） <p>【学齢期】</p> <ul style="list-style-type: none"> 夏休み子ども講座「パン作り」廃棄物等SDGsの勉強も含む（渡公民館） 教科等でのIT授業 67時間（77学級） 朝食レシピを食生活改善推進員とともに作成し、市内全小中学生へ配布（1回） 学年集会等での講話 13時間（26学級） 生徒への講演 1回 <p>【成人期】</p> <ul style="list-style-type: none"> 集団健診における啓発（5回） ヤング講座における啓発（1回） 骨健康講座における啓発（2回） | <p>【全体】</p> <p>○朝食の役割、生活リズムの重要性、バランスガイドについて継続的に実施し、普及を図る。</p> <p>○各関係機関との連携</p> <p>【学齢期】</p> <ul style="list-style-type: none"> 全小中学校に食に関する指導の全体計画が作られているわけではないため、9年間を見通して食に関する指導を実施する体制が整っていない。 保育園や幼稚園との連携が十分ではないため、保育園や幼稚園で体験してきたこととの接続がうまくできていない。 <p>○食に関する指導全体計画を各小中学校において作成する。</p> | 子育て支援課 教育総務課 生涯学習課 健康推進課 |

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| | | | | <p>(10月以降)</p> <p>【全体】</p> <ul style="list-style-type: none">・健康レシピの市報掲載(3回予定)・食生活改善推進員による伝達講習・保健相談センター内に食育コーナーを常時設け、展示、レシピ設置 <p>【妊娠期】</p> <ul style="list-style-type: none">・両親学級(1回予定) <p>【乳幼児期】</p> <ul style="list-style-type: none">・食育講話(ひまわり2回予定)・離乳食講習会(3回予定)・母子健診において、朝食の効果と時短朝食レシピ、食事バランスガイドを配布(12回予定) <p>【学齢期】</p> <ul style="list-style-type: none">・教科等でのIT授業・学年集会等での講話・地元高校生へ食について講話と実習(1回予定) <p>【成人期】</p> <ul style="list-style-type: none">・集団健診における啓発(6回予定)・食生活改善推進員養成講座(8回予定) | |
|--|--|--|--|--|--|

| 指標 | 計画策定時 | | 目標値 | 令和2年度実績・取組状況 | 令和3年度実績・取組状況 | 今後の課題、必要な取組 | 担当課 |
|---------------------------|-------------|---|-----|---|---|---|-----------------------------------|
| | 市 | 県 | | | | | |
| 健康づくり クッキング教室の実施回数 | 未実施 | — | 実施 | <p>【学齢期】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・地元高校生へのクッキング教室(再掲) <p>【成人期】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・健康づくり料理のデモクッキング教室(6回) | <p>(10月以降)</p> <p>【学齢期】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・冬休み子ども講座「パン作り」(境公民館) ・地元高校生へ食について講話と実習(再掲) <p>【成人期】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・食生活改善推進員養成講座(再掲) ・健康づくり料理のデモクッキング教室(6回予定) ・お父さんの料理教室 | <p>改ページに伴い、再掲</p> <p>【全体】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○朝食の役割、生活リズムの重要性、バランスガイドについて継続的に実施し、普及を図る。 ○各関係機関との連携 <p>【学齢期】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・全小中学校に食に関する指導の全体計画が作られているわけではないため、9年間を見通して食に関する指導を実施する体制が整っていない。 <p>・保育園や幼稚園との連携が十分ではないため、保育園や幼稚園で体験してきたこととの接続がうまくできていない。</p> <p>○食に関する指導全体計画を各小中学校において作成する。</p> | 子育て支援課 教育総務課 生涯学習課 健康推進課 |
| 低栄養予防、フレイル予防の講話と料理教室の実施回数 | (H29) 1回 | — | 増加 | <p>【高齢期】</p> <p>(9月末)</p> <p>【高齢期】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・低栄養予防の講話と調理実習は新型コロナウイルス感染症の影響により実施せず。ふれあいの家にて、フレイル予防の一つとして食事、たんぱく質の摂取の重要性について等講話に取り入れる <p>(10月以降)</p> <p>【高齢期】</p> <p>上記と同じ</p> | <p>(9月末)</p> <p>【高齢期】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・低栄養予防の講話と調理実習は新型コロナウイルス感染症の影響により実施せず。ふれあいの家にて、フレイル予防の一つとして食事、たんぱく質の摂取の重要性について等講話に取り入れる <p>(10月以降)</p> <p>【高齢期】</p> <p>上記と同じ</p> | | 長寿社会課 |

| 指標 | 計画策定時 | | 目標値 | 令和2年度実績・取組状況 | 令和3年度実績・取組状況 | 今後の課題、必要な取組 | 担当課 |
|---------------------------|-------|--------------|-----|--|---|--|-----------------------------------|
| | 市 | 県 | | | | | |
| 地域の産物や旬の食材を知っている人の割合 | 今後調査 | (H29) 76% | 増加 | ※R5年度にアンケートを実施予定 | | | |
| 地元食材を題材にした食育活動等の実施回数、新規開拓 | 今後調査 | — | — | <p>【乳幼児期】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・食育の日(毎月19日)の園児と生産者との交流(6月～2月まで毎月10園8回) ・銀ざけ集会(4月、11園) ・活カニ水槽見学(コロナ対策のため中止) ・中野港漁村市参加(コロナ対策のため中止) ・マグロ給食(6月、12園) ・おさかな探検(コロナ対策のため中止) ・うどん集会(11月、1園) ・漁師交流(コロナ対策のため中止) ・カニ集会(10月～11月、7園) ・フィッシュキッチン(10月～2月、5園) <p>【学齢期】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・学校給食事業の毎月19日「食育の日」(地元で採れた食材の使用と児童、生徒に料理を紹介) ・郷土料理提供回数(13回) ・地域にちなんだ行事食実施回数(5回) ・市水産物の提供に伴う漁業、魚食動画の配信(12回) ・「境のおさかな」カード配布(12回) ・地元高校生へ食について講話(再掲) | <p>(9月末)</p> <p>【乳幼児期】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・食育の日(毎月19日)の園児と生産者との交流(6月～2月まで毎月11園4回) ・銀ざけ給食(4月、13園) ・活カニ水槽見学(5月、2園) ・中野漁村市参加(中止) ・マグロ集会(6～7月、8園) ・おさかな探検(6月、8園) <p>【学齢期】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・郷土料理提供回数(5回) ・地域にちなんだ行事食実施回数(1回) ・「境のおさかな」カード配布(12種類) ・地元高校生へ食について講話と実習(再掲) | <p>【学齢期】</p> <p>○市水産商工課と連携した境産水産物の使用と関連した食育を、毎年日程を決めて継続的に実施する。</p> | 子育て支援課 教育総務課 水産商工課 健康推進課 |

(10月以降)

【乳幼児期】

- ・野菜配送(2月まで毎月)
- ・漁師交流(10月、6園)
- ・カニ集会(10月～11月、8園)
- ・フィッシュキッチン(10月～12月、5園)
- ・うどん集会(10～2月、6園)
- ・おさかな探検(11月、1園)

【学齢期】

- ・地域にちなんだ行事食実施予定(3回)
- ・市水産物の提供に伴う魚や漁業に関する食育動画の配信(2回)

【成人期】

- ・食生活改善推進員養成講座(再掲)
- ・食生活改善推進員会を対象に、地元食材を使った健康食の研修会(1回)

| 指標 | 計画策定時 | | 目標値 | 令和2年度実績・取組状況 | 令和3年度実績・取組状況 | 今後の課題、必要な取組 | 担当課 |
|--|-------|---|-----|--------------------------------------|--|---|-----------------------------------|
| | 市 | 県 | | | | | |
| 地域の産物や旬の食材を使った健康食(魚・カニ・野菜)のレシピのPR(レシピ本作成、食品売り場へのPOP) | 一部未実施 | — | 実施 | 【乳幼児期】 ・給食だよりで保育園給食のレシピを紹介 | (9月末) 【乳幼児期】 ・給食だよりで保育園給食のレシピを紹介 (10月以降) 【全体】 ・健康まつりにおいて、境港を使った自慢食材の健康レシピ募集・展示 【乳幼児期】 ・給食だよりで保育園給食のレシピを紹介 【学齢期】 ・学校給食のレシピを掲載予定(給食だより…6回、市報…2回) 【成人期】 ・境のさかな捌き方教室(3回) | 【全体】 ○健康まつりにて募集する、境港の自慢食材を使った健康食レシピについて、各関係機関と連携したPR 【学齢期】 ○レシピのHP掲載と給食だよりや市報へHPのQRコードを載せることによって、より詳しい情報へのアクセスを可能にする | 子育て支援課 教育総務課 水産商工課 健康推進課 |

2 運動・身体活動

ライフステージに応じた運動習慣を身につけている人が増える

運動の必要性や運動の方法、運動できる場所を知っている

達成要件

運動できる場や機会がある、一緒にできる仲間がいる

評価指標 モニタリング項目(毎年評価)

| 指標 | 計画策定時 | | 目標値 | 令和2年度実績・取組状況 | 令和3年度実績・取組状況 | 今後の課題、必要な取組 | 担当課 |
|---------------------------------|--|-----------------------------------|-----|-----------------|-------------------|-------------|----------------|
| | 市 | 県 | | | | | |
| 運動不足と感じている人の割合 | (H29) 71.3% | — | 減少 | ※R5年度にアンケート実施予定 | | | |
| 運動を心がけている人の割合 | (H29) 51.8% | — | 増加 | ※R5年度にアンケート実施予定 | | | |
| 定期的に運動する人の割合 (一日30分週二回以上) | (H29) 38.3% 男性 : 39.9% 女性 : 36.8% | (H28) 男性 : 26.5% 女性 : 21.4% | 増加 | ※R5年度にアンケート実施予定 | | | |
| 特定健診受診者のうち、定期的に運動する人の割合 | (H29) 33.4% | (H29) 22.7% | 増加 | 【成人期】 37.9% | 今後、集計 | | 健康推進課 生涯学習課 |
| 体育施設利用 述べ人数 (指定管理施設のみ) | (H29) 130,239人 | — | 増加 | 149,270人 | (9月末) 101,198人 | | |
| 運動に関する 公民館講座の 回数、参加者 数 | 今後調査 | — | 増加 | 9回 215人 | (9月末) 8回 109人 | | |

| 指標 | 計画策定時 | | 目標値 | 令和2年度実績・取組状況 | 令和3年度実績・取組状況 | 今後の課題、必要な取組 | 担当課 |
|-----------------|-------|---|-----|---|--|---|---|
| | 市 | 県 | | | | | |
| 運動に関する啓発回数、講座回数 | 今後調査 | — | 増加 | <p>【全体】</p> <ul style="list-style-type: none"> 「39.5th全日本トライアスロン鉄人皆生大会」のランコースとして活用(8、9月) 「白砂青松の弓ヶ浜サイクリングコース魅力向上補助金」を活用した民間事業者等によるサイクリングイベントの開催(9/19～9/22 4日間、計151人参加) 距離別に初級・中級・上級コースに分かれたサイクリングとコース途中の展望駐車場付近でのごみ拾い、砂鉄集めを実施 きずな結いバイク&ラン2020(11/15 二人一組でバイクとランニングを交代しながら協力してコースを走る。56名(28組)参加。) カップ講習会(ニュースポーツ・誠道公)1回/9人 三世代グランドゴルフ大会(中浜公)1回/123人 <p>【妊娠期】</p> <ul style="list-style-type: none"> 両親学級(2回、妊婦7人) <p>【乳幼児期】</p> <ul style="list-style-type: none"> わらべうた産後ダンス教室(外江公)2回/25人 <p>【学齢期】</p> <ul style="list-style-type: none"> 子どもバドミントン100回ラリー(中浜公)1回/30人 子ども卓球教室(外江公)4回/28人 <p>【成人期】</p> <ul style="list-style-type: none"> ヤング講座(1回、8人) 特定健診受診者へ案内 | <p>(9月末)</p> <p>【全体】</p> <ul style="list-style-type: none"> 「夕日ヶ丘ラン&ウォーキングMAP」の作成、配布。 リズム&ヨガ(渡公)2回/22人 横隔膜ほぐし講座(渡)1回/17人 のびのびストレッチヨガ(中浜公)1回/15人 バドミントン100回ラリー(中浜公)1回/24人(8歳～92歳) <p>【妊娠期】</p> <ul style="list-style-type: none"> 両親学級(1回、妊婦4人) <p>【乳幼児期】</p> <ul style="list-style-type: none"> わらべうた産後ダンス教室(外江公)3回/31人 <p>【高齢期】</p> <ul style="list-style-type: none"> フレイルチェック(9回、75人) <p>(10月以降)</p> <p>【全体】</p> <ul style="list-style-type: none"> きずな結いバイク&ラン2021(11/21 二人一組でバイクとランニングを交代しながら協力してコースを走る。) 集まライダー2021 「白砂青松の弓ヶ浜サイクリングコース魅力向上事業」を活用した民間事業者等によるサイクリングイベントの開催。実施時期及び内容は未定。 <p>【妊娠期】</p> <ul style="list-style-type: none"> 両親学級(1回) | <p>【成人期】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○運動できる場やイベント等を発信し、運動できるきっかけを作る | 健康推進課 長寿社会課 生涯学習課 観光振興課 都市整備課 |

| | | | | | |
|--|--|--|--|---|---|
| | | | <p>【高齢期】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・いきいき百歳体操の自主サークルのフォローは、随時継続 ・いきいき百歳体操の自主サークルのフォロー等(12回、約120人) (※7月以降は実績) ・筋力向上トレーニングは126回予定 ※今年度は新型コロナウイルス感染症予防のため、1クール目を7月から開始し11月まで(一部12月)。 2クール目を1月から3月までとする (64回、延べ832人) ・フレイルチェック(7回、70人) | <p>【学齢期】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・健康まつりにおいて「けがをしない身体づくり」講座 <p>【高齢期】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・いきいき百歳体操の自主サークルのフォローは、随時継続 ・いきいき百歳体操フォロー講座6月に1回開催。後半にも1回開催予定。 ・筋力向上トレーニングは112回実施。 ※新型コロナウイルス感染症予防対策を取りながら、1クール目を5月第3週から12月まで1コース18~19回実施) 2クール目を11月から3月までとする ・「みんなでフレイル予防大作戦」と題した、フレイル予防のDVDを作成 ・フレイルチェック継続 <p>(10月以降)</p> <p>【成人期】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ヤング講座(1回) | <p>改ページに伴い、再掲</p> <p>【成人期】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○運動できる場やイベント等を発信し、運動できるきっかけを作る |
|--|--|--|--|---|---|

3 ころ・休養(自死対策計画)

(1) ころの健康を守るためのセルフケアを身につけている人が増える

達成要件 生活リズムを整え、睡眠による休養がとれる
 ストレスとの上手な付き合い方法を知っている
 自分のころに関心をもち、辛いと感じたら誰かに相談できる、相談できる場所を知っている

(2) 自死で亡くなる人が減る

達成要件 うつ病についての正しい知識をもっている
 身近な人のころにも関心をもち、見守りができる地域

評価指標 モニタリング項目(毎年評価)

| 指標 | 計画策定時 | | 目標値 | 令和2年度実績・取組状況 | 令和3年度実績・取組状況 | 今後の課題、必要な取組 | 担当課 |
|------------------------------------|--|--|-------|--------------|-----------------|-------------|-----|
| | 市 | 県 | | | | | |
| 睡眠による休養を十分とれていない人の割合 | (H29) 18.8% 男性 : 24.1% 女性 : 13.5% | (H28) 22.4% 男性 : 22.7% 女性 : 22.2% | 15%以下 | | ※R5年度にアンケート実施予定 | | |
| 普段、ストレスを感じることが大いにある人の割合 | (H29) 19.3% 男性 : 16.9% 女性 : 21.6% | (H28) 19.8% 男性 : 19.3% 女性 : 19.6% | 10%以下 | | ※R5年度にアンケート実施予定 | | |
| 1日の平均睡眠時間が6時間未満の人の割合 | (H29) 39.9% 40代 : 50% 50代 : 62.5% | (H28) 43.6% 40代 : 46.3% 50代 : 45% | 減少 | | ※R5年度にアンケート実施予定 | | |
| ストレスや悩みがあると、自分の気持ちを聞いてくれる人がいない人の割合 | (H29) 13.5% | | 減少 | | ※R5年度にアンケート実施予定 | | |

| 指標 | 計画策定時 | | 目標値 | 令和2年度実績・取組状況 | 令和3年度実績・取組状況 | 今後の課題、必要な取組 | 担当課 |
|------------------------|--------------------------------------|---|-----|--|--|---|-----------------------|
| | 市 | 県 | | | | | |
| 23時以降に寝る児童の割合 | (H29) 小学6年生： 13.2% | — | 減少 | 【学齢期】 ・市内小学6年生にアンケートを実施 ・各学校単位で様々な取り組みを実施 (小6)：平日34.8%、土曜62.4% | (10月以降) 【学齢期】 ・市内小学6年生にアンケートを実施 | 【全体】 ○こころの健康づくりに 対する普及啓発 【乳幼児期】 ○乳幼児健診時の生活 リズムの重要性につ いて 【学齢期】 ○メディアの視聴により 就寝時刻が遅くなって いる傾向にある。各家 庭の協力を得ながら、 生徒会等で決めたメデ ィアの利用に関するル ールを守るよう働きか ける必要がある。 | 健康推進課 教育総務課 福祉課 |
| 22時以降に寝る幼児の割合 | (H29) 3歳児：39.6% | — | 減少 | 【乳幼児期】 ・1歳6カ月児健診(14回、251人) ・3歳児健診(12回、238人) (1歳6か月)：15.8% (3歳児)：40.9% | (9月末) 【乳幼児期】 コロナの影響で集団指導は中止。生活 リズムについての資料を全数配布、個 別指導実施 ・1歳6カ月児健診(6回、123人) ・3歳児健診(6回、116人) (10月以降) ・1歳6カ月児健診 ・3歳児健診 | | |
| こころに関する啓発(出前講座等)の回数と人数 | (H29) 啓発回数：28回 啓発人数： 1,704人 | — | 増加 | 【全体】 ・出前講座(4回、延311人) ・健康まつりなどでチラシ、啓発グッズ等 の配布(3か所、1,101枚) ・こころの学習会 (精神障がい者まつば会と共催： 2回、延51人) 【乳幼児期】 ・啓発チラシの配布 ・乳幼児検診会場で配布(489人) | (9月末) 【全体】 ・啓発チラシの配布 482枚 (コロナワクチン接種会場、各種健康 診査、がん検診集団検診会場) ・こころの学習会 (精神障がい者まつば会と共催： 2回、延80人) 【乳幼児期】 ・啓発チラシの配布 (乳幼児検診会場) (10月以降) 【全体】 ・出前講座 ・普及啓発用の動画作成予定 | | |

| 指標 | 計画策定時 | | 目標値 | 令和2年度実績・取組状況 | 令和3年度実績・取組状況 | 今後の課題、必要な取組 | 担当課 |
|---|-------------------------------------|--------------------------|-----|--|---|--|----------------|
| | 市 | 県 | | | | | |
| うつ病の症状について全く知らない人の割合 | (H29) 13.2% | (H28) 5.4% | 減少 | ※R5年度にアンケート実施予定 | | | |
| 自死者数・自殺死亡率の減少 | (H28) 自死者数：4人 自殺死亡率：10.5% | (H28) 自殺死亡率：14.5% | 減少 | (H29) 自死者数 7人 自死死亡率 23.7% (H30) 未発表 【全体】 ○いのちとこころのプロジェクト事業 ・ゲートキーパー養成講座受講者に対し事後アンケート実施(43人) ・ひみつきち(1地区、延150人) 【妊娠期～乳幼児期】 ・エジンバラ産後うつ病質問票を活用した産後健診 (産後2週目 159人、ハイリスク9人5.6%) (産後4週目 165人、ハイリスク9人5.4%) ○産後ケア事業 ・ショートステイ(4人、合計26日間) ・デイサービス(2人、合計2日) ・ヘルパー(7人、139日) | (9月末) 【全体】 ○いのちとこころのプロジェクト事業 ・ひみつきち(1地区、2回、延60人) 【妊娠期～乳幼児期】 ・エジンバラ産後うつ病質問票を活用した産後健診 ※4～8月実績(産後2週目56人、ハイリスク8人、14.2%) (産後4週目55人、ハイリスク2人、3.6%) ○産後ケア事業 ・ショートステイ(3人、合計9日間) ・デイサービス(4人、合計9日間) ・ヘルパー(4人、合計76.75時間) (10月以降) 【全体】 ○いのちとこころのプロジェクト事業 ・ひみつきち(1地区継続実施) ・普及啓発用の動画作成予定 | 【妊娠期～乳幼児期】 ○産後うつ予防 ・産後健診ハイリスク者のフォローの強化 【学齢期】 ○自己肯定感や自己役立感の向上(いのちとこころのプロジェクト事業、WISH教育) 【成人期】 ○見守りができる人材育成 ○自死の現状を理解する人を増やす ○自死予防のために、気軽に気持ちを話せる場(機会)を増やす | 健康推進課 |
| 自分の悩みなどを話せる人がいない児童の割合 | (H29) 小学6年生：6.6% | — | 減少 | 【学齢期】 小学6年生 6.5% | 【学齢期】 (10月以降) ・小学6年生にアンケートを継続実施 | | |
| 悩みや気持ちを気軽に話したり聞いたりできる交流の場(ひみつきち)の数と参加人数 | 今後調査 | — | 増加 | 【学齢期】 ・ひみつきち(1地区、5回延150人) | 【学齢期】 (9月末) ・ひみつきち(1地区2回、延60人) (10月以降) ・ひみつきち1地区継続実施 | | 教育総務課 健康推進課 |

| 指標 | 計画策定時 | | 目標値 | 令和2年度実績・取組状況 | 令和3年度実績・取組状況 | 今後の課題、必要な取組 | 担当課 |
|-----------------|---|---|-----|---|--|--|----------------|
| | 市 | 県 | | | | | |
| 自己肯定感や自己役立感について | (H29) ・自分にはよいところがある 小学6年生：76.2% 中学3年生：73.0% ・将来の夢や目標を持っている 小学6年生：88.3% 中学3年生：73.0% ・人の役に立つ人間になりたいと思う 小学6年生：91.1% 中学3年生：92.9% | (H29) ・自分にはよいところがある 小学6年生：78.2% 中学3年生：73.2% ・将来の夢や目標を持っている 小学6年生：83.4% 中学3年生：69.9% ・人の役に立つ人間になりたいと思う 小学6年生：92.8% 中学3年生：92.9% | 増加 | 【妊娠期～学童期】 ・途切れることのないよう事業を展開し、子育て支援を継続 【学齢期】 ・自分には良いところがある。 (小6) 60.5% ・将来の夢や目標を持っている。 (小6) 79.3% ・人の役に立つ人間になりたい。 (小6) 87.3% ・中学3年生については、全国学力・学習状況調査が中止となったため、データなし | 【妊娠期～学童期】 ○途切れることのないよう事業を展開し、子育て支援を継続 ・ハイハイ期親子応援事業（対象者55人、34人実施）支援は継続中 【学齢期】 全国学力・学習状況調査から ・自分には良いところがある。 (小6) 79% (中3) 82% ・将来の夢や目標を持っている。 (小6) 80% (中3) 63% ・人の役に立つ人間になりたい。 (小6) 95% (中3) 91% (10月以降) 【妊娠期～学童期】 ・事業継続 【学童期】 ・小学6年生アンケートの集計、分析 | 改ページに伴い、再掲 【妊娠期～乳幼児期】 ○産後うつ予防 ・産後健診ハイリスク者のフォローの強化 【学齢期】 ○自己肯定感や自己役立感の向上（いのちとこころのプロジェクト事業、WISH教育） 【成人期】 ○見守りができる人材育成 ○自死の現状を理解する人を増やす ○自死予防のために、気軽に気持ちを話せる場（機会）を増やす | 教育総務課 健康推進課 |

4 飲酒・喫煙

(1) 多量飲酒を無くす

達成要件 適正飲酒の必要性を知る

(2) 喫煙者を減らし、受動喫煙をなくす

達成要件 禁煙の必要性を知る

評価指標 モニタリング項目(毎年評価)

| 指標 | 計画策定時 | | 目標値 | 令和2年度実績・取組状況 | 令和3年度実績・取組状況 | 今後の課題、必要な取組 | 担当課 |
|-------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|-----------------|-----------------|------------------------|---|-------|
| | 市 | 県 | | | | | |
| 毎日飲酒する人の割合 | (H29) 20.7% | (H28) 19.9% | 減少 | ※R5年度にアンケート実施予定 | | | |
| 多量に飲酒する人の割合(3合以上) | (H29) 9.3% 男性：12.7% 女性：4.7% | (H28) 10.1% 男性：13.0% 女性：4.5% | 減少 | ※R5年度にアンケート実施予定 | | | |
| 喫煙する人の割合 | (H29) 14.9% 男性：25.8% 女性：4.3% | (H28) 男性：32.0% 女性：5.5% | 男性：20% 女性：3% | ※R5年度にアンケート実施予定 | | | |
| 妊娠中の喫煙する人の割合 | (H28) 女性：3.6% | (H28) 女性：2.9% | 減少 | 217人中7人(3.2%) | (9月末) 113人中6人(5.3%) | 【妊娠期】 ○母子手帳発行時等、妊婦や同居家族で喫煙している場合、喫煙のリスク等に関する普及啓発の工夫と強化 | 健康推進課 |
| 分煙・禁煙認定施設数 | (H29) 64事業所 | (H29) 1,964事業所 | 増加 | ※令和元年度で認定中止 | | | |

5 歯・口腔

(1)生涯にわたり、自分の歯で美味しく食べる人が増える

達成要件 予防歯科の必要性を理解し、定期的に歯科検診を受ける
よく噛んで食べる

評価指標 モニタリング項目(毎年評価)

| 指標 | 計画策定時 | | 目標値 | 令和2年度実績・取組状況 | 令和3年度実績・取組状況 | 今後の課題、必要な取組 | 担当課 |
|----------------------------|----------------|----------------|------|---|---|---|----------------|
| | 市 | 県 | | | | | |
| 一人平均残存歯 (60歳代で24歯以上の割合) | (H29) 47.4% | (H28) 61.2% | 70% | 【高齢期】再掲 ・フレイルチェック(7回、70人) | (9月末) 【高齢期】再掲 ・フレイルチェック(9回、75人) (10月以降) ・「みんなでフレイル予防大作戦」と題した、フレイル予防のDVDを作成 ・フレイルチェック継続 | 【全体】 ○かかりつけ医を持ち、予防歯科に取り組む人を増やす | 健康推進課 長寿社会課 |
| 過去1年間に歯科健診(検診)を受診した者の割合 | (H29) 36.1% | (H28) 43.4% | 50% | 【成人期】 ・成人ふしめ歯科検診(受診者102人、受診率5.7%) | 【成人期】 (9月末) ・成人ふしめ歯科検診(受診者22人、受診率1.3%) | | |
| むし歯のない子どもの割合 (1.6歳児) | (H28) 98.4% | (H28) 99.1% | 100% | むし歯のない子どもの割合 100% 【乳幼児期】 ・健診時のフッ素塗布や歯科相談(11回、251人) ・健診時以外のフッ素塗布(4回、63人) ・親子歯みがき教室(2回、27組 54人) ・乳幼児相談時の歯科相談(4回、23人) | 【乳幼児期】 (9月末) ・健診時のフッ素塗布や歯科相談(6回、123人) ・健診時以外のフッ素塗布(1回、17人) ・親子歯みがき教室(1回、15組、30人) ・乳幼児相談時の歯科相談(3回、23人) ・フッ素塗布、親子歯みがき教室は上限人数を設定し、予約制で実施。 (10月以降) ・健診時のフッ素塗布や歯科相談(6回) ・健診時以外のフッ素塗布(2回) ・親子歯みがき教室(2回) ・乳幼児相談時の歯科相談(3回) | 【全体】 ○継続した正しい歯科ケア習慣と普及 【乳幼児期】 ○定期的なチェックとフッ素塗布 【学齢期】 ○虫歯のない子どもが増えており、家庭の意識が高まっているが、受診をしない家庭への支援 | 健康推進課 |

| 指標 | 計画策定時 | | 目標値 | 令和2年度実績・取組状況 | 令和3年度実績・取組状況 | 今後の課題、必要な取組 | 担当課 |
|---------------------------------|--------------------|--------------------|------|--|---|--|-------|
| | 市 | 県 | | | | | |
| むし歯のない子どもの割合 (3歳児) | (H28) 90.1% | (H28) 87.8% | 100% | むし歯のない子どもの割合 89.6% 【乳幼児期】 ・健診時のフッ素塗布や歯科相談 (11回、238人) ・健診時以外のフッ素塗布 (4回、63人) ・親子歯みがき教室 (2回、27組 54人) ・乳幼児相談時の歯科相談 (4回、23人) | 【乳幼児期】 (9月末) ・健診時のフッ素塗布や歯科相談 (6回、108人) ・健診時以外のフッ素塗布 (1回、17人) ・親子歯みがき教室 (1回、15組、30人) ・乳幼児相談時の歯科相談 (3回、23人) ・フッ素塗布、親子歯みがき教室は上限人数を設定し、予約制で実施。 (10月以降) ・健診時のフッ素塗布や歯科相談 (6回) ・健診時以外のフッ素塗布 (2回) ・親子歯みがき教室 (2回) ・乳幼児相談時の歯科相談 (3回) | 改ページに伴い、再掲 【全体】 ○継続した正しい歯科ケア習慣と普及 【乳幼児期】 ○定期的なチェックとフッ素塗布 【学齢期】 ○虫歯のない子どもが増えており、家庭の意識が高まっているが、受診をしない家庭への支援が課題 | 健康推進課 |
| むし歯のない児童の割合 (小学生) | (H28) 49.8% | (H28) 46.2% | 50% | 【学齢期】 (小) 58% | 【学齢期】 (小) 58% | | 教育総務課 |
| むし歯のない生徒の割合 (中学生) | (H28) 61.2% | (H28) 55.4% | 70% | 【学齢期】 (中) 68% | 【学齢期】 (中) 60% | | |
| 仕上げ磨きをしている3歳児の割合 (毎日みがく) | (H29) 92.0% | — | 100% | 【乳幼児期】 87.2% ・健診時の歯科相談 (11回、238人) ・親子歯みがき教室 (2回、27組 54人) ・乳幼児相談時の歯科相談 (4回、23人) | 【乳幼児期】 (9月末) ・健診時の歯科相談 (6回、123人) ・親子歯みがき教室 (1回、15組、30人) ・乳幼児相談時の歯科相談 (3回、23人) (10月以降) ・健診時の歯科相談 (6回) ・親子歯みがき教室 (2回) ・乳幼児相談時の歯科相談 (3回) | | 健康推進課 |

6 生きがい・社会参加

(1)地域活動に関心を持って参加する人が増える

達成要件 地域活動(公民館講座、サークル、ボランティア等)のできる場所・内容を知る
一緒に活動できる仲間がいる

評価指標 モニタリング項目(毎年評価)

| 指標 | 計画策定時 | | 目標値 | 令和2年度実績・取組状況 | 令和3年度実績・取組状況 | 今後の課題、必要な取組 | 担当課 |
|-------------------------|---------------------|---|-----|------------------------------------|---|--|--------|
| | 市 | 県 | | | | | |
| 誰かのために何かをしたいと思う人の割合 | (H29) 28.1% | — | 増加 | 【高齢期】再掲 ・フレイルチェック(7回、70人) | (9月末) 【高齢期】再掲 ・フレイルチェック(9回、75人) (10月以降) ・「みんなでフレイル予防大作戦」と題した、フレイル予防のDVDを作成 ・フレイルチェック継続 | | |
| 子育てサークル数 子育てサークル参加者数 | (H29) 3団体 24人 | — | 増加 | 【乳幼児期】 ・1団体 22組 大人22人、子ども38人 | 【乳幼児期】 (9月末) ・1団体 22組 大人22人、子ども23人 | 【全体】 ○ひみつきち運営、協力者への支援全体 【乳幼児期】 ○サークル運営の支援 | 子育て支援課 |
| 公民館講座数 公民館講座参加者数 | 今後調査 | — | 増加 | 105回 1,339人 | (9月末) 77回 1,014人 | | 生涯学習課 |
| 市民ボランティア登録者数 | 今後調査 | — | 増加 | 16団体 | (9月末) 16団体 | | 福祉課 |
| ひみつきち協力者数 | 今後調査 | — | 増加 | ・ひみつきち(1地区、協力者数延50人) | (9月末) ・ひみつきち(1地区、2回、協力者延20人) (10月以降) ・ひみつきち(1地区、月1回継続予定) | | 健康推進課 |

7 疾病の発症・重症化予防

(1)生活習慣病の発症・重症化(死亡)する人が減る

達成要件 自分の体のことを知るために、健診(検診)を受ける
健康に関心を持ち、自身の生活習慣を振り返り、健康づくりに取り組む

(2)骨折・転倒者が減る

達成要件 疾病の早期発見・早期治療ができる
早期から丈夫な骨をつくる

評価指標 モニタリング項目(毎年評価)

| 指標 | 計画策定時 | | 目標値 | 令和2年度実績・取組状況 | 令和3年度実績・取組状況 | 今後の課題、必要な取組 | 担当課 |
|-------------------------------|----------------|----------------|-----|--|---|---|----------------|
| | 市 | 県 | | | | | |
| 介護が必要となった原因のうち「骨折転倒」の割合 | (H28) 13.8% | — | 減少 | 【成人～高齢期】 ・集団健診における健康教育6回) ・骨密度検査 (受診者数239人、受診率16.1%) 再掲 ・フレイルチェック(7回、70人) | 【成人～高齢期】 (9月末) ・集団健診会場で骨粗鬆症予防のリーフレットを女性に配布(2か所) 再掲 ・フレイルチェック(9回、75人) (10月以降) ・リーフレット配布継続 ・「みんなでフレイル予防大作戦」と題した、フレイル予防のDVDを作成 ・フレイルチェック継続 | 【成人～高齢期】 ○骨粗鬆症の早期発見、早期治療に向けた取り組み(骨密度検査、普及啓発) | 健康推進課 長寿社会課 |
| 特定健診受診者のうち、メタボリックシンドローム該当者の割合 | (H28) 17.4% | (H28) 16.3% | 減少 | 20.8% | 今後、集計 | 【全体】 ○受診率向上に向けた現状分析(対象者に合わせた勧奨方法等の検討・未受診者の状況把握)と、受診勧奨 ○健康づくり地区推進員、検診すすめ隊の組織体制の強化 ○メタボリックシンドローム該当者割合の増加に対する取り組み | 健康推進課 市民課 |
| 特定健診の受診 | (H28) 22.1% | (H28) 31.4% | 60% | 【成人期】 23.7% | 【成人期】 (9月末) 【成人期】 ○健診受診勧奨 ・国保の通知に勧奨ちらし同封 ・40歳41歳の勧奨訪問、電話 ・65歳の勧奨訪問、電話 ・訪問、電話、窓口等で受診勧奨 ・未受診者への受診勧奨通知(はがき)(9月と12月に送付) | | |

| 指標 | 計画策定時 | | 目標値 | 令和2年度実績・取組状況 | 令和3年度実績・取組状況 | 今後の課題、必要な取組 | 担当課 |
|----------------|---|---|--------------------------------|--|--|--|--------------|
| | 市 | 県 | | | | | |
| 特定保健指導の受診率 | (H28) 12.9% | (H28) 29.0% | 60% | 【成人期】 21.6% | 【成人期】 ○特定保健指導実施（来庁、訪問） | 改ページに伴い、再掲 【全体】 ○受診率向上に向けた現状分析（対象者にあわせた勧奨方法等の検討・未受診者の状況把握） ○健康づくり地区推進員、検診すすめ隊の組織体制の強化 | 健康推進課 市民課 |
| がん検診受診率 | (H28) 胃がん検診 26.3% 大腸がん検診 30.7% 肺がん検診 23.7% 乳がん検診 16.5% 子宮がん検診 22.2% | (H28) 胃がん検診 26.8% 大腸がん検診 30.6% 肺がん検診 28.9% 乳がん検診 11.5% 子宮がん検診 24.2% | 70% | 【成人～高齢期】 (R元) (R2) 胃がん検診 27.8%→24.6% 大腸がん検診 29.9%→26.8% 肺がん検診 27.5%→24.5% 乳がん検診 20.6%→14.9% 子宮がん検診 25.7%→23.8% | (9月末) 【成人～高齢期】 ・コロナワクチン集団接種会場や公民館で受診勧奨 ・受診勧奨はがきの郵送 ・市民課窓口来所者へのアンケート (10月以降) 【成人～高齢期】 ・健康教育継続 ・受診勧奨はがきの郵送 ・ニーズ調査予定 | | |
| がん検診精密検査受診率 | (H28) 胃がん検診 80.0% 大腸がん検診 86.3% 肺がん検診 91.5% 乳がん検診 92.9% 子宮がん検診 85.7% | (H28) 胃がん検診 86.5% 大腸がん検診 77.1% 肺がん検診 90.1% 乳がん検診 94.2% 子宮がん検診 83.3% | 100% (年齢等により検査適応外の人を除く) | 【成人～高齢期】 (R元) 胃がん検診 100% 大腸がん検診 82.9% 肺がん検診 74.2% 乳がん検診 96.0% 子宮がん検診 88.4% | (9月末) 【成人～高齢期】 ・受診勧奨の電話（前年度対象） (10月以降) 【成人～高齢期】 ・受診勧奨の電話 | 【成人～高齢期】 ○減少傾向にある肺がん精密検査受診勧奨の強化 | 健康推進課 |
| がん検診推進パートナー企業数 | (H29) 51事業所 | — | 増加 | 51事業所 | (9月末) 51事業所 | | |