

I 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4年度実績・取組状況	令和5年度取組状況	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			
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	【学齢期】朝食 (小) 毎日食べる 84% 食べない日もある 14% (中) 毎日食べる 87% 食べない日もある 10%	【学齢期】朝食(6月実施結果) (小) 毎日食べる 85.5% 食べない日もある 12.3% (中) 毎日食べる 79.8% 食べない日もある 18%	【学童期】 ○朝食の喫食状況は、毎年調査対象者が変わるため、数値だけを見て判断することは難しいが、中学校の毎日食べる生徒の割合が約9%低下しているため、引き続き教科等での食に関わる領域で、朝食の重要性を伝えていく他、保護者へ向けて啓発を行う必要がある。 アンケート結果を給食だよりや試食会、学校保健委員会などで伝えるようにし、児童生徒の実態を把握してもらう。 また、給食のレシピから朝食に活用できそうなものを集約し、配布する。	健康づくり推進課 教育総務課

指標	計画策定時		目標値	令和4年度実績・取組状況	令和5年度取組状況	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(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、月ごとのテーマに添った展示、レシピ設置 <p>【妊娠期】</p> <ul style="list-style-type: none"> ようこそ赤ちゃん教室における食に関する講話(2回) <p>【乳幼児期】</p> <ul style="list-style-type: none"> 食育講話(ひまわり2回 48人) 離乳食講習会(6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"> 教科等でのTT授業(48時間、65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(8時間、18学級) 子ども講座 <ul style="list-style-type: none"> 「お昼ご飯を作ろう」(1回) 「郷土料理いただきを作ろう」(1回) 地元高校生へ食について講話と実習(1回) <p>【成人期】</p> <ul style="list-style-type: none"> 集団健診における啓発(3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>(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) 保健相談センター内に食育コーナーを常時設け、月ごとのテーマに添った展示、レシピ設置 <p>【妊娠期】</p> <ul style="list-style-type: none"> ようこそ赤ちゃん教室における食に関する講話(1回) <p>【乳幼児期】</p> <ul style="list-style-type: none"> 食育講話(ひまわり1回、17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(6回) <p>【学齢期】</p> <ul style="list-style-type: none"> 小中学生向けの簡単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) 地元高校生へ食について講話と実習(1回) 教科等でのTT授業(37時間、43学級 予定) 学年集会での講話(3時間、9学級 予定) 地元漁業関係者講話(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(3回) ヤング講座における啓発(1回) 食生活改善推進員養成講座(3回) ニコニコ健康くらぶ(プラント5、市民体育館、外江公民館)において、食事バランスチェック(3回) <p>【高齢期】</p> <ul style="list-style-type: none"> ふれあいの家において、フレイル予防の食事の講話(24回) <p>(10月以降) 上記継続</p>	<p>【全体】</p> <p>○市が発信している食についての情報をどこでも得ることができるよう、デジタル媒体を活用していく必要がある。</p> <p>【乳幼児期】</p> <p>○コロナ禍以前は、母子健診において朝食の役割、生活リズムについての講話を行っていたが、現在はコロナ禍により中止し、希望者のみ個別に啓発している。コロナが5類に移行されたことから、啓発を充実させていく必要がある。</p>	子育て支援課 教育総務課 生涯学習課 健康づくり推進課

指標	計画策定時		目標値	令和4年度実績・取組状況	令和5年度取組状況	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>【乳幼児期】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・こども料理教室(1回) <p>【学齢期】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・「お昼ごはんを作ろう」(1回) ・「郷土料理いただきを作ろう」(1回) <p>【学齢期】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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"> ・健康づくり料理のデモクッキング教室(6回) ・「おとう飯はじめよう」(1回) ・「男のための料理教室」(1回) ・「豆腐作り講座」(1回) <p>【高齢期】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・低栄養予防の講話と調理のデモンストレーション(1回) 	<p>(9月末)</p> <p>【乳幼児期】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・子育てサークルにおいて調理実習(2回) <p>【学齢期】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・子ども料理教室(4回) ・各地区公民館において、子どもクッキング教室(7回) ・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"> ・地元食材を活用した健康食レシピ講習会(1回) ・豆腐づくりにチャレンジ(1回) ・食生活改善推進員による伝達講習(1回) ・食生活改善推進員による健康食の調理実習(1回) ・当事者のつどいにおいて調理実習(1回) <p>(10月以降) 上記継続</p>	<p>【学齢期】</p> <p>○子どもクッキング教室は、令和2～4年度の間、コロナ禍のため実施していなかったが、この度実施した。今後も、児童と食生活改善推進員が調理実習を通じて世代を超えた地域交流を図るとともに、児童が食に関心をもつきっかけとして継続していく。</p> <p>併せて、クッキングの動画をホームページに掲載し、クッキング教室に参加できなかった方にも気軽に情報を得ることができるようにする。</p>	子育て支援課 教育総務課 生涯学習課 健康づくり推進課
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)	—	増加	<p>【高齢期】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・低栄養予防の料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た。 ・健ロづくり講演会(1回、31人) ・栄養改善講演会(2回、65人) 	<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のデモンストレーション(1回) ・ふれあいの家で、引き続き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 ・健ロづくり講演会(1回、37人) <p>(10月以降) 上記継続</p>		健康づくり推進課 長寿社会課

指標	計画策定時		目標値	令和4年度実績・取組状況	令和5年度取組状況	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(13園4回) ・銀ざけ給食(4月、16園) ・マグロ集会(6~7月、11園) ・おさかな探検(6・11月、8園) ・漁師交流(10・11月、7園) ・カニ集会(10月~11月、10園) ・お魚料理に挑戦(10月~1月、4園) <p>【学齢期】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・郷土料理提供回数(6回) ・地域にちなんだ行事食(1回) ・「境のおさかな」カード配布(12種類) ・郷土食や郷土料理を紹介する掲示資料配布(1回) ・「郷土食いただきを作ろう」(1回) ・学校給食において、魚を上手に食べるための取組み(魚の食べ方資料の作成・配布、魚食講座) ・地元高校生へ食について講話と実習(1回、12人) <p>【成人期】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・地元食材を活用した健康食の実習(1回) ・境のさかな捌き方教室(5回) ・境のさかな料理教室(2回) 	<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(11園3回) ・銀ざけ給食(4月、16園) ・中野漁村市参加(5.6月、3園) ・マグロ集会(6~7月、12園) ・おさかな探検(6月、7園) ・お魚料理に挑戦(6月、1園) <p>【学齢期】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・郷土料理提供回数(6回) ・地域にちなんだ行事食(2回) ・とっとり県民の日、水木しげる氏生誕祭 ・郷土食や郷土料理を紹介する掲示資料配布(1回予定) 「郷土食いただきを作ろう」(1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 ・学校給食において、魚を上手に食べるための取組み(魚の食べ方資料の作成・配布、魚食講座)(各1回予定) ・地元の食材を活用したレシピ募集、給食への活用(献立に取り入れ) ・地元高校生へ食について講話と実習(再掲) 	<p>【学齢期】</p> <p>〇コロナ渦ではあったが、実施した。</p> <p>今後も子どもたちが境港の魅力として、郷土料理や地元食材に触れる体験活動を継続していく必要がある。</p>	子育て支援課 教育総務課 水産商工課 健康づくり推進課

指標	計画策定時		目標値	令和4年度実績・取組状況	令和5年度取組状況	今後の課題、必要な取組	担当課
	市	県					
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>改ページに伴い再掲</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(13園4回) ・銀ざけ給食(4月、16園) ・マグロ集会(6~7月、11園) ・おさかな探検(6・11月、8園) ・漁師交流(10・11月、7園) ・カニ集会(10月~11月、10園) ・お魚料理に挑戦(10月~1月、4園) ・おさかな探検(11月、1園) <p>【学齢期】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・郷土料理提供回数(6回) ・地域にちなんだ行事食(1回) ・「境のおさかな」カード配布(12種類) ・郷土食や郷土料理を紹介する掲示資料配布(1回) ・「郷土食いただきを作ろう」(1回) ・学校給食において、魚を上手に食べるための取組み(魚の食べ方資料の作成・配布、魚食講座) ・地元高校生へ食について講話と実習(1回、12人) 	<p>【成人期】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・地元食材を活用した健康食レシピ講習会(再掲) ・境のさかな捌き方教室(3回) ・境のさかな料理教室(2回) <p>(10月以降)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・上記継続 <p>【乳幼児期】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・野菜配送(2月まで毎月) ・漁師交流(10月、7園) ・カニ集会(10月~11月、11園) ・お魚料理に挑戦(10・11月4園) ・おさかな探検(11・12月、2園) <p>【学齢期】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・境港市伊平屋村教育交流事業で「郷土料理体験・ベニガニ集会」「マグロ集会」を行い、地元ならではの料理づくりやベニガニや本マグロについて学び、歓迎会で学んだことを発表する。 <p>※参加者 市内小学校5年生12名。</p>	<p>改ページに伴い再掲</p> <p>【学齢期】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・コロナ禍ではあったが、実施した。今後も子どもたちが境港の魅力として、郷土料理や地元食材に触れる体験活動を継続していく必要がある。 	子育て支援課 教育総務課 水産商工課 健康づくり推進課

指標	計画策定時		目標値	令和4年度実績・取組状況	令和5年度取組状況	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	—	—	<p>【全体】</p> <ul style="list-style-type: none"> 健康まつりにおいて募集した、境港の自慢食材を使った健康食レシピを冊子化し、公民館、店舗等(38か所)へ設置・配布 <p>【乳幼児期】</p> <ul style="list-style-type: none"> 給食だよりで保育園給食のレシピを紹介 <p>【学齢期】</p> <ul style="list-style-type: none"> 学校給食のレシピを掲載(給食だより…3回、市報…2回) 学校給食PRキャラクターを活用し、地場産物給食の日をPR(毎月) 	<p>(9月末)</p> <p>【全体】</p> <ul style="list-style-type: none"> 健康まつりにおいて募集した、境港の自慢食材を使った健康食レシピ集を公民館、店舗等へ配架 <p>【乳幼児期】</p> <ul style="list-style-type: none"> 給食だよりで保育園給食のレシピを紹介 <p>【学齢期】※9月末までの予定</p> <ul style="list-style-type: none"> 学校給食のレシピを掲載(給食だより…4回、市報…2回) 学校給食PRキャラクターを活用し、地場産物給食の日をPR(毎月) <p>(10月以降) 上記継続</p>	<p>【全体】</p> <ul style="list-style-type: none"> 食品売り場へのPOPの設置に取り組む 	子育て支援課 教育総務課 水産商工課 健康づくり推進課

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4年度実績・取組状況	令和5年度取組状況	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			健康づくり推進課
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2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	34.7%	今後、集計	【全体】 ○運動できる場やイベント等について、SNS等による啓発の工夫	健康づくり推進課 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	177,597人	(8月末) 78,846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	68回 756人	(8月末) 27回 347人		

指標	計画策定時		目標値	令和4年度実績・取組状況	令和5年度取組状況	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"> ・「トライアルマラソン」(1回、164人) ・弓ヶ浜サイクリングコースの魅力を伝えることを目的にした「集まライダー2022」開催(11/5~6、63人) <p>【妊娠期】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ようこそ♡赤ちゃん教室(マタニティーストレッチ)(2回・妊婦7人、夫4人2人) <p>【成人～高齢期】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・特定健診、骨密度検査受診者へ運動無料体験案内 ・らく!かる!ほぐし体操(2回、37人) ・ユルトレ教室(7回、91人) ・ピフィラティス(11回、117人) ・Enjoy!ラジオ体操(2回、26人) ・バランスボール教室(14回、107人) ・ピラティス教室(1回、13人) ・自カ体操(1回、15人) ・ユルトレ教室(6回、108人) ・バランスボール教室(8回、44人) 	<p>(9月末)</p> <p>【全体】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・「つなぐ!サイクリングイベント」(10/1)弓ヶ浜サイクリングコース他 ・バランスボール講座(6回、70人) <p>【妊娠期】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ようこそ♡赤ちゃん教室(マタニティーストレッチ)(1回・妊婦3人・夫1人) <p>【成人～高齢期】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・特定健診、骨密度検査受診者へ運動無料体験案内 <p>【高齢期】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・フレイルチェック(13回、108人) ・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(1回、21人) ・筋力向上トレーニング事業(前期140回) ・「みんなでフレイル予防大作戦」のDVDやちらしの継続活用啓発。 	<p>【全体】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○引き続き運動のきっかけとなる取り組みを継続していく。 ○弓ヶ浜サイクリングコースを生かしたイベント開催については、令和6年度以降は未定(今後検討) 	健康づくり推進課 長寿社会課 生涯学習課 観光振興課 都市整備課

指標	計画策定時		目標値	令和4年度実績・取組状況	令和5年度取組状況	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>【高齢期】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・フレイルチェック(23回、183人) ・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。(登録数、60会場、約835人) ・いきいき百歳体操フォロー講座(3回、98人) ・筋力向上トレーニング(232回) ※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月から9月まで、2クール目を11月から3月まで実施 ・「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を配布。団体に計130枚、令和4年度より個人へも希望者へ配布している。また、フレイル予防やフレイルチェックをまとめたチラシを作成し、フレイルについて啓発を行う。 	<p>(10月以降)</p> <p>上記継続</p> <p>【全体】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・「つなぐ!サイクリングイベント」(10/1) 開催、弓ヶ浜サイクリングコース他 <p>【成人～高齢期】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・健康まつりにて親子運動教室(11月) <p>【高齢期】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・歩くことができる身体作り講座及び百歳体操フォロー講座(各1回ずつ、定員40人予定) ・筋力向上トレーニング事業(後期137回予定) ・「みんなでフレイル予防大作戦」のDVDやちらしは継続して活用し、フレイル予防やフレイルチェック等の啓発 	<p>改ページに伴い再掲</p> <p>【全体】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○引き続き運動のきっかけとなる取り組みを継続していく。 ○弓ヶ浜サイクリングコースを生かしたイベント開催については、令和6年度以降は未定(今後検討) 	<p>健康づくり推進課</p> <p>長寿社会課</p> <p>生涯学習課</p> <p>観光振興課</p> <p>都市整備課</p>

3 こころ・休養(自死対策計画)

(1)こ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

生活リズムを整え、睡眠による休養がとれる

達成要件 ストレスとの上手な付き合い方法を知っている

自分のこころに関心を持ち、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

うつ病についての正しい知識をもっている

達成要件 身近な人のこころにも関心を持ち、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4年度実績・取組状況	令和5年度取組状況	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		健康づくり推進課
普段、ストレスを感じる人が多いにある人の割合	(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き、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4年度実績・取組状況	令和5年度取組状況	今後の課題、必要な取組	担当課
	市	県					
22時以降に寝る幼児の割合	(H29) 3歳児:39.6%	—	減少	【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(11回、202人) ・3歳児健診(12回、247人) ・22時以降に寝る幼児の割合 38.5%	(9月末) 【乳幼児期】 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、93人) ・3歳児健診(6回、109人) (10月以降) ・上記継続	【全体】 ○精神障がい者家族会、当事者会、ひみつきち等の会員や参加者の減少、固定化しており、更なる広報活動の継続、工夫が必要 【乳幼児期】 ○22時以降に寝る幼児の割合は横ばい。コロナ禍以前は、生活リズムの大切さについて、講話を行っていたが、現在はコロナ禍により中止し、個別に啓発している。コロナが5類に移行されたことから、啓発を充実させていく必要がある。	健康づくり推進課 子育て支援課 教育総務課 福祉課
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(282人) ・23時以降に寝る児童の割合 39.0%	【学齢期】 ・市内小学6年生にアンケートを実施(10月予定 272人) <参考> ・毎日同じくらいの時刻に寝ている 小6 85.2% 中3 83.3% (している・どちらかといえばしている) ※全国学力・学習状況調査より ・一中校区学校保健委員会において睡眠の大切さについて、講話とグループワーク(1回、46人)	【学齢期】 ○23時以降に寝る児童の割合の増加しており、睡眠の重要性についての普及が必要 ○こころとからだのアンケート結果から、睡眠の大切さに関する啓発を継続する	

指標	計画策定時		目標値	令和4年度実績・取組状況	令和5年度取組状況	今後の課題、必要な取組	担当課
	市	県					
<p>こころに関する啓発(出前講座等)の回数と人数</p>	<p>(H29)</p> <p>啓発回数:28回</p> <p>啓発人数: 1,704人</p>	—	<p>増加</p> <p>【全体】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・啓発チラシの配布 1,803枚 (企業、公民館、中学校 等) ・こころの学習会 (精神障がい者まつば会と共催: 2回、延70人) ・当事者の集い学習会(1回 10人) ・メンタルヘルスケアを題材とした健康まつりの開催(776人) ・公民館まつりでのチラシ配布(140人) ・出前講座(42人) ・ゲートキーパー養成講座(延53人) ・普及啓発用の動画作成 <p>【乳幼児期】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・啓発チラシの配布(乳幼児健診会場) 	<p>(9月末)</p> <p>【全体】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・啓発チラシの配布(自死予防週間、中学校3年生、新聞折り込み 12,940人) ・「自死予防月間」に合わせ、みなとテラスでの掲示 ・こころの学習会 (精神障がい者まつば会と共催: 1回、45人) ・こころの応援団を広げる会: (1回、43人) ・一中校区学校保健委員会講話 (再掲) ・ゲートキーパー養成講座(2回、84人) ・ゲートキーパーフォローアップ講座(1回、8人) <p>【乳幼児期】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・啓発チラシの配布(乳幼児健診会場) <p>(10月以降)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・上記継続 <p>【全体】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・当事者の集い学習会(1回) ・こころの学習会(2回) ・公民館まつりでのチラシ配布 ・成人式でのチラシ配布 	<p>【全体】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○精神障がい者家族会、当事者会、ひみつきち等の会員や参加者の減少、固定化しており、更なる広報活動の継続、工夫 ○若い世代に対する啓発として、作成した動画の活用や、学校等への出前講座 	<p>健康づくり推進課 子育て支援課 教育総務課 福祉課</p>	

指標	計画策定時		目標値	令和4年度実績・取組状況	令和5年度取組状況	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 自死死亡率:10.5	(H28) 自死死亡率:14.5	減少	<p>【全体】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○いのちとこころのプロジェクト事業 <ul style="list-style-type: none"> ・ひみつきち(1地区、8回、延124人) ・ゲートキーパー養成講座(2回、延53人) <p>【妊娠期～乳幼児期】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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160人、ハイリスク20人、12.5%) (産後4週目156人、ハイリスク11人、7.0%) ○産後ケア事業 <ul style="list-style-type: none"> ・ショートステイ(6人、合計24日間) ・デイサービス(9人、合計28日間) ・ヘルパー(5人、合計51時間) <p>◎警察統計 (総数0人、男性0人・女性0人) ◎75歳未満年齢調整自死死亡率(R3 市25.9 県15.5)</p>	<p>(9月末)</p> <p>【全体】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○啓発活動(再掲) ○いのちとこころのプロジェクト事業 <ul style="list-style-type: none"> ・ひみつきち(1地区、6回、延127人) ・作業部会(2回) ・こころの応援団をひろげる会(再掲) ・ゲートキーパー養成講座(再掲) ・ゲートキーパーフォローアップ講座(再掲) ・一中校区学校保健委員会講話(再掲) <p>【妊娠期～乳幼児期】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・エジンバラ産後うつ病質問票を活用した産後健診 ○産後ケア事業 <ul style="list-style-type: none"> ・ショートステイ(3人、合計12日間) ・デイサービス(10人、合計26日間) ・ヘルパー(2人、合計21.25時間) <p>【学童期】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○こころとからだの健康事業 <ul style="list-style-type: none"> ・小学校高学年を対象に <ol style="list-style-type: none"> ①命の学習(5校予定) ②がん予防教育(3校予定)実施 <p>(10月以降) 上記継続</p>	<p>【全体】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○見守り、声かけができる人材を増やすため、ゲートキーパー養成講座を継続 ○こころの応援団を広げる会を継続開催し、自死の現状を理解し、地域における見守り等の支援者を増やす ○自死未遂者に対し、医療機関等と連携し対応 ○こころが辛くなった時の相談窓口を市報、HP等で継続PRし、作成した動画を活用する <p>【妊娠期～乳幼児期】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○産後うつ予防 <ul style="list-style-type: none"> ・産後健診ハイリスク者のフォローを個々の状況に応じた切れ目ない支援を継続する <p>【学童期】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○自己肯定感や自己役立感の向上に関する取り組みの継続(いのちとこころのプロジェクト事業、WISH教育) ○いのちとこころのアンケートの詳細分析 ○ひみつきちの継続、支援 	健康づくり推進課
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	<p>【学童期】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・小学6年生にアンケートを継続実施(282人) 8.5% 	<p>【学童期】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・小学6年生にアンケートを継続実施(10月頃 272人) 		

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(再掲)	【学齢期】 ・ひみつきち(再掲)	教育総務課 健康づくり推進課
---	------	---	----	---------------------	---------------------	-------------------

指標	計画策定時		目標値	令和4年度実績・取組状況	令和5年度取組状況	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)	(H29)	増加	【全体】 ○いのちとところのプロジェクト事業 ・ひみつきち(再掲) 【妊娠期～学童期】 ○ブックスタート事業や、子育ての旅等、母子保健事業を通じ、ほめること等の大切さについて啓発 【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)80.0% (中3)78.1% ・将来の夢や目標を持っている (小6)78.8% (中3)69.2% ・人の役に立つ人間になりたい (小6)95.1% (中3)94.5% ○小学6年生にアンケートの実施 (6校、282人実施)	【全体】 ○いのちとところのプロジェクト事業 ・ひみつきち(再掲) 【妊娠期～学童期】 ○ブックスタート事業や、子育ての旅等、母子保健事業を通じ、ほめること等の大切さについて啓発 【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)92% (中3)82.1% ・将来の夢や目標を持っている (小6)81.2% (中3)67.4% ・人の役に立つ人間になりたい (小6)97.6% (中3)96.4% ○小学6年生にアンケート実施 (10月予定)	【妊娠期～学童期】 ○母子保健事業の参加者が減少しており、要因分析およびニーズ把握の結果をもとに啓発や内容の工夫が必要 【学齢期】 ○自己肯定感や自己役立感が高い状況にある。また、全体的に学校が落ち着いている状況である。引き続き、学級経営に力を入れていき、安心安全な学校づくりに努めていく	教育総務課 健康づくり推進課
	・自分にはよいところがある	・自分にはよいところがある					
	小学6年生:76.2%	小学6年生:78.2%					
	中学3年生:73.0%	中学3年生:73.2%					
	・将来の夢や目標を持っている	・将来の夢や目標を持っている					
	小学6年生:88.3%	小学6年生:83.4%					
	中学3年生:73.0%	中学3年生:69.9%					
	・人の役に立つ人間になりたいと思う	・人の役に立つ人間になりたいと思う					
小学6年生:91.1%	小学6年生:92.8%						
中学3年生:92.9%	中学3年生:92.9%						

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4年度実績・取組状況	令和5年度取組状況	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			健康づくり推進課
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	妊婦 182人中5人(2.7%) 家族 181人中53人(29.3%)	(9月末) 妊婦 90人中2人(2.2%) 家族 89人中35人(39.3%)	【妊娠期】 ○家族の喫煙率低下に向けた取り組み	健康づくり推進課
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4年度実績・取組状況	令和5年度取組状況	今後の課題、必要な取組	担当課
	市	県					
1人平均残存歯数 (60歳代で24歯以上の割合)	(H29) 47.4%	(H28) 61.2%	70%	【40歳～70歳】 現在歯数20歯以上 97.9% 【高齢期】 ・フレイルチェック(23回、183人) ・「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を配布 ・フレイルチェック継続 ・健口づくり講演会・後期高齢歯科検診(2回、50人)	(9月末) 【高齢期】 ・「高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施事業におけるハイリスクアプローチ(長寿健診質問票による「口腔」リスク者3人へ家庭訪問等実施 ・フレイルチェック(13回、108人) ・言語聴覚士、歯科衛生士による、健口づくり講演会(1回、37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の継続配布 ・フレイルチェック継続 ・言語聴覚士、歯科衛生士による、健口づくり講演会(12月予定)	【成人～高齢期】 ○歯周病検診受診勧奨の継続	健康づくり推進課 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～高齢期】 ・成人ふしめ歯科検診(受診者145人、受診率8.1%)	【成人～高齢期】 ・成人ふしめ歯科検診(8月受診者数13人) ・個別勧奨ハガキ送付予定。市内歯科医院にPRチラシを配布。		
むし歯のない子どもの割合(1.6歳児)	(H28)	(H28)	100%	【乳幼児期】 ・健診時のフッ素塗布や歯科相談1.6健(12回、202人) ・健診時以外のフッ素塗布(4回、延54人) ・親子歯みがき教室(3回、39組)	(9月末) 【乳幼児期】 ・健診時のフッ素塗布や歯科相談1.6健(6回) ・健診時以外のフッ素塗布(2回、26人) ・親子歯みがき教室(1回、15組)	【乳幼児期】 ○3歳からむし歯罹患率が上昇しており、乳幼児健診での啓発の強化および要因分析	健康づくり推進課 子育て支援課

感 況)	98.4%	99.1%	・乳幼児相談時の歯科相談 (4回、46人) ・むし歯のない子どもの割合 100 %	・乳幼児相談時の歯科相談 (3回、14人) (10月以降) ・上記継続		
-------	-------	-------	--	--	--	--

指標	計画策定時		目標値	令和4年度実績・取組状況	令和5年度取組状況	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%	【乳幼児期】 ・健診時のフッ素塗布や歯科相談 3健(12回、247人) ・親子歯みがき教室(3回、39組) ・フッ素塗布事業(4回、延54人) ・乳幼児相談時の歯科相談(4回、46人) ・むし歯のない子どもの割合 90.3%	(9月末) 【乳幼児期】 ・健診時のフッ素塗布や歯科相談 3健(6回) ・親子歯みがき教室(1回、15組) ・乳幼児相談時の歯科相談(3回、14人) (10月以降) ・上記継続	【乳幼児期】 ○3歳からむし歯罹患率が上昇しており、乳幼児健診での啓発の強化および要因分析 【学齢期】 ○う歯のない児童・生徒の割合は増えており、今後も、歯磨き等の継続指導	健康づくり推進課 子育て支援課
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)61.9%	【学齢期】 (小)64.1%		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)64.1%	【学齢期】 (中)64.9%		
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】 ・健診時のフッ素塗布や歯科相談(再掲) ・親子歯みがき教室(再掲) ・乳幼児相談時の歯科相談(再掲) (3歳児)毎日磨く 92.7%	(9月末) 【乳幼児期】 ・健診時のフッ素塗布や歯科相談(再掲) ・親子歯みがき教室(再掲) ・乳幼児相談時の歯科相談(再掲) (10月以降) ・上記継続		健康づくり推進課 子育て支援課

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4年度実績・取組状況	令和5年度取組状況	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	【成人～高齢期】 ・フレイルチェック(10回、79人) ・「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。R4年度から個人希望者へも配布(合計 団体130枚、個人93枚)	(9月末) 【成人～高齢期】 ・フレイルチェック(再掲) ・「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の継続配布(再掲) (10月以降) 【成人～高齢期】 上記継続		
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 12組 大人12人、子ども12人	【乳幼児期】 ・1団体 17組 大人 17人、子ども 18人	【全体】 ○ひみつきちの協力者等の地域のボランティア支援者を増やすための取り組みの検討	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	354回 4,320人	(8月末) 155回 2,353人		生涯学習課
市民ボランティア登録者数	今後調査	—	増加	18団体 740人	(8月末) 15団体 722人		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、6回、協力者延60人)	(9月末) ・ひみつきち (1地区、6回、協力者50人) (10月以降) ・上記継続		健康づくり推進課

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
健康に関心をもち、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4年度実績・取組状況	令和5年度取組状況	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	<p>【成人～高齢期】</p> <ul style="list-style-type: none"> 市内スーパーに骨粗しょう症予防啓発チラシ、魚レシピの設置、啓発 集団健診会場で啓発動画 骨密度検査受診者へ無料運動体験案内 骨密度検査受診率(20.2%) <p>【高齢期】</p> <ul style="list-style-type: none"> フレイルチェック(23回、183人) フレイルやその予防、フレイルチェックに間することをまとめた、リーフレットを作成し配布。 「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を配布。 	<p>(9月末)</p> <p>【成人～高齢期】</p> <ul style="list-style-type: none"> 骨密度検査 骨密度検査受診者へ無料運動体験案内 <p>【高齢期】</p> <ul style="list-style-type: none"> 「高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施事業におけるハイリスクアプローチ(長寿健診質問票による転倒リスク者75人へ家庭訪問等の実施) フレイルチェック(13回、108人) 「みんなでフレイル予防大作戦」と題した、フレイル予定のDVDを作成R4年度から個人希望者へも配布リーフレットも教室などで配布 ふれあいの家において、フレイル予防の食事の講話(再掲) 低栄養講習会(再掲) <p>(10月以降)</p> <ul style="list-style-type: none"> 上記継続 <p>【成人～高齢期】</p> <ul style="list-style-type: none"> 市内スーパーに骨粗しょう症予防啓発チラシ、魚レシピの設置、啓発 集団健診会場で啓発動画 	<p>【全体】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○骨粗しょう症に関する啓発の継続 <p>【成人～高齢期】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施事業において、気軽にメディカルチェックを行える機会を継続し、健康に関心をもち人を増やす 	健康づくり推進課 長寿社会課

指標	計画策定時		目標値	令和4年度実績・取組状況	令和5年度取組状況	今後の課題、必要な取組	担当課
	市	県					
特定健診の受診率	(H28) 22.1%	(H28) 31.4%	60%	【成人～高齢期】 ○健診受診勧奨 ・国保の納税通知に勧奨ちらし同封 ・40歳(37人)、41歳(38人)の勧奨訪問、電話 ・訪問、電話、窓口で受診勧奨 ・未受診者への受診勧奨通知(はがき)発送(2回、1回目・9月・3,694人、2回目3,715人) ・みなし健診の実施(受診勧奨通知88人) 【高齢期】 ・長寿健診受診率 17.1%	(9月末) 【成人～高齢期】 ・特定健診の実施 ・国保の納税通知に勧奨ちらし同封 ・窓口、電話、訪問等による受診勧奨 ・キャンサースキャンによる受診勧奨ハガキの送付(9月) ○一体的実施事業 ・ニコニコ健康くらぶ(PLANT5・外江公民館・市民体育館にて各6回) ・元気いきいき教室(健診受診後のフォロー教室:3回) 【高齢期】 ・長寿健診実施 ○一体的実施事業 ・健診後のハイリスク者への家庭訪問支援(血圧高値者25人対象) (10月以降) ・上記継続 【成人～高齢期】 ・医師による特定健診受診勧奨チラシ ・みなし健診の実施(1月～3月)	【成人～高齢期】 ○本市の特定健診受診者の傾向分析結果を活用した効果的な勧奨 ○勧奨機会を機会を捉え、継続した受診勧奨	健康づくり推進課
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	19.1%	今後、集計	【全体】 ○令和6年度にむけて、特定保健指導の効果的な実施方法について、今年度の実績を踏まえ検討	健康づくり推進課 市民課

指標	計画策定時		目標値	令和4年度実績・取組状況	令和5年度取組状況	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%	<p>【成人～高齢期】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○糖尿病性腎症重症化予防事業 <ul style="list-style-type: none"> ・健診後受診勧奨実施者数(率) 170人/225人(66.7%) ・受診勧奨後受診率 82.4% ・新規透析者数(国保) 3人 ○特定保健指導実施(来庁・訪問、39人) 実施率 18.3% 	<p>(9月末)</p> <p>【成人～高齢期】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○糖尿病性腎症重症化予防事業 <ul style="list-style-type: none"> ・健診後受診勧奨実施予定者 99人 <p>(10月以降)</p> <p>上記継続</p> <p>【成人～高齢期】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○特定保健指導実施 <ul style="list-style-type: none"> ・個別相談、元氣いきいき教室によるグループ支援 	<p>【全体】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○令和6年度にむけて、特定保健指導の効果的な実施方法について、今年度の実績を踏まえ検討 ○ICTを活用した保健指導、保健指導実施率の向上 	健康づくり推進課
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%	<p>【成人～高齢期】</p> <p>(R3) (R4)</p> <p>胃がん検診 26.5% →26.7%</p> <p>大腸がん検診 28.3% →29.2%</p> <p>肺がん検診 27.3% →29.0%</p> <p>乳がん検診 (R2)14.9% →15.9%</p> <p>子宮がん検診 24.8% →26.5%</p>	<p>(9月末)</p> <p>【学童期】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○こころとからだの健康事業(再掲) <p>【成人～高齢期】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・一体的実施事業の「ニコニコ健康くらぶ」実施会場で受診勧奨、予約受付 ・セット検診に企業枠を設け、企業に向けた勧奨を実施 ・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 ・健康づくり地区推進員を対象としたワークショップの開催(4月、8月実施) <p>(10月以降)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・上記継続 <p>【成人～高齢期】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・健康づくり地区推進員とともに地区活動として受診勧奨 ・コロナワクチン集団接種会場で受診勧奨継続 ・一体的実施事業の「ニコニコ健康くらぶ」実施会場で受診勧奨、予約受付継続 ・健康づくり地区推進員を対象としたワークショップの開催(2月実施予定) ・受診勧奨はがきの郵送 	<p>【全体】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○働き世代の受診率向上に向けた現状分析、集団健診の企業周り等の検討 ○健康づくり地区推進員など組織体制の強化 	健康づくり推進課

指標	計画策定時		目標値	令和4年度実績・取組状況	令和5年度取組状況	今後の課題、必要な取組	担当課
	市	県					
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】 (R3) 胃がん検診 92.7% 大腸がん検診 87.2% 肺がん検診 90.6% 乳がん検診 93.6% 子宮がん検診 83.3%	(9月末) 【成人～高齢期】 ・受診勧奨アンケートの送付、受診勧奨の電話(前年度対象者) (10月以降) ・未受診者に対し受診勧奨の電話	【成人～高齢期】 ○要精密検査者への受診勧奨の強化	健康づくり推進課
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	50事業所		