

第2章 健康づくり推進計画（第1期） の評価

1 健康づくり推進計画（第1期）の総括的評価

（1）取組状況

市民の健康寿命の延伸を目標に、平成30年度に初めて「境港市健康づくり推進計画」を策定し、7分野、ライフステージ毎に取り組みの方向性を定め、市民一人ひとりが主体的に健康づくりに取り組めるよう、地域全体で健康づくりを支援する環境整備を推進してきました。

【食育を通じた健康づくり】

令和3年度に境港の自慢食材を使った健康食レシピを募集し、翌年度に冊子化し、公民館や店舗等へ配架するとともに料理教室の開催や市報へ掲載する等、広く地域へ周知し、食を通じた郷土愛を持つ人を育ててきました。

また、健康づくり部門に管理栄養士を配置することで、健康づくりの食生活について集団健診等で啓発を開始するとともに、令和5年度には高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施事業の中で、成人～高齢期を対象とした生活習慣病・フレイル予防の食事について気軽に相談できる場を増やすなど、食育を通じた健康づくりの取り組みを充実させてきました。

【生活習慣病予防の健康づくり】

自分の体の状態を知ってもらう機会として、令和元年度には、「骨密度検査」と「成人ふしめ歯科検診」を開始するとともに、各種健診（検診）の実施方法を見直し、啓発を強化することで、受診率が向上するなど、自らの健康状態に気づき、疾病の早期発見に向けた体制を充実させてきました。

【こころの健康づくり】

産後うつ検査を取り入れた産婦健康診査を実施し、精神的に不安定になりやすい母親へ、早い段階から対応できるよう、産後のケア体制を充実させました。

また、ゲートキーパー養成講座の実施等により、自死のサインに気づく、話に耳を傾ける、専門機関につなげる等の対応ができる人を養成し、安心して暮らせる地域づくりの体制強化を図ってきました。

【進捗管理及び評価について】

毎年行う「健康づくり推進計画策定・評価委員会」にて行い、モニタリング項目を中心に実施状況をまとめ、意見・提言をいただきながら、修正・追加し、各分野で定めた取り組みを進めました。

<参考> 主な取り組み一覧

年 度	食育を通じた健康づくり	生活習慣病予防のための健康づくり	こころの健康づくり
令和元年度	集団健診において啓発	骨密度検査、成人ふしめ歯科検診	・ゲートキーパー養成講座 ・エジンバラ産後うつ病質問票を使用した産後健診
令和２年度	健康食レシピの市報掲載	骨に関する取り組み強化（講演会・骨密度検査方法の拡充）	・産後うつの早期発見・支援の充実
令和３年度	・学校給食において、地元の魚を活用した給食提供 ・境港の自慢食材を使った健康食レシピ募集	・「タ日ヶ丘ラン＆ウォーキングマップ」の作成・配布 ・フレイル予防のDVD作成	・産後ケア事業の充実
令和４年度	・健康食レシピ冊子化・配架・料理教室の実施 ・学校給食において魚を上手に食べるための取り組み	・企業と連携し運動無料体験案内 ・運動動画配信、健診WEB予約開始 ・企業枠設定	・こころの相談窓口等に関する動画を作成 ・産後ケア事業の対象者拡充
令和５年度	・境港のお魚＆野菜を使った愛デアレシピを募集・配布 ・食育SATシステムを活用した食事バランスチェック、栄養相談 ・ふれあいの家で、フレイル予防の食事について講話	高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施事業	ゲートキーパーフォローアップ講座

(2)分野毎の施策実施状況

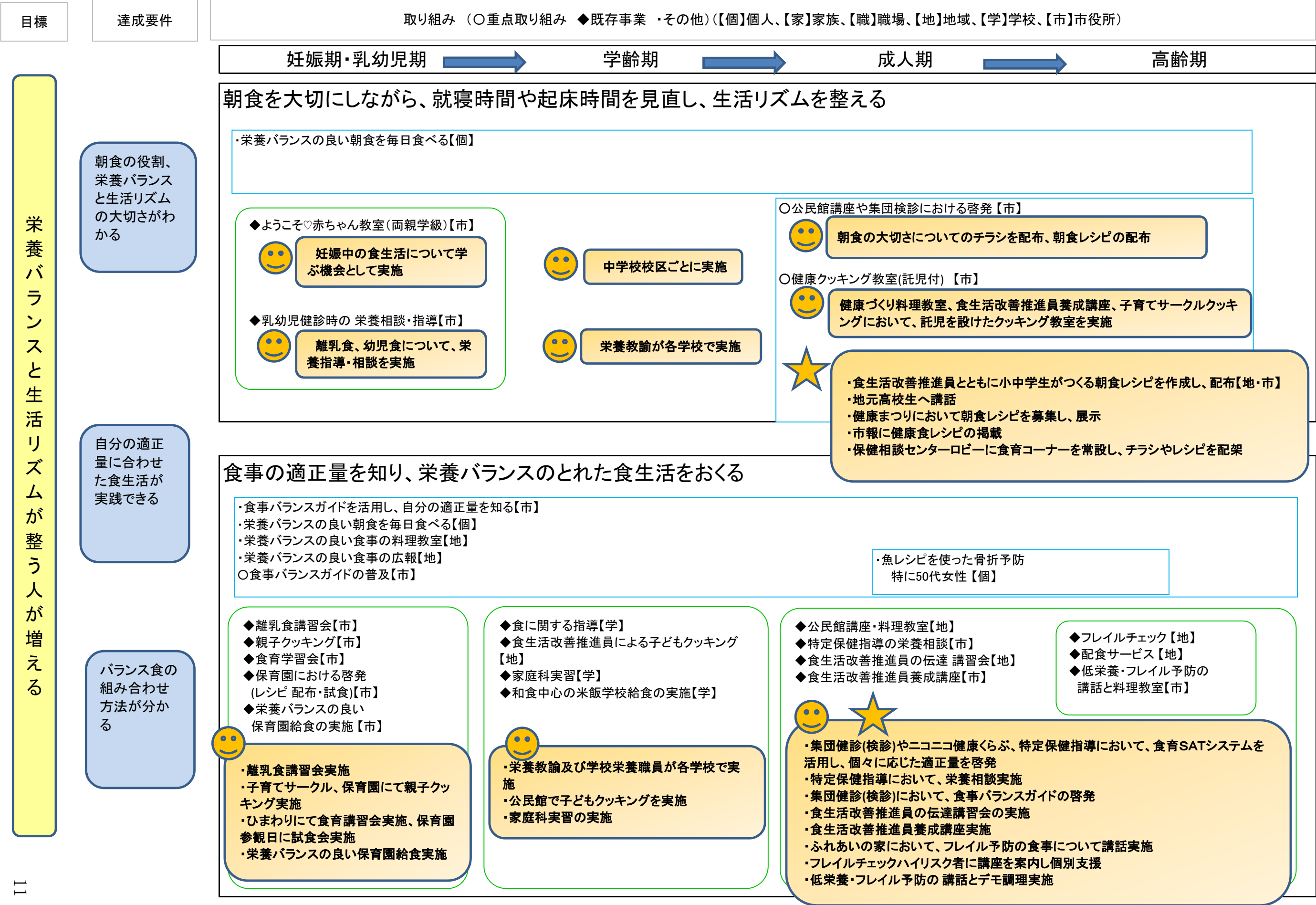
1 食生活・栄養

 実施

 新たに取り組んだ事業

 一部実施

 未実施





实施

■新たに取組んだ事業



一部実施



未实施

目標

達成要件

取り組み (○重点取り組み ◆既存事業 ・その他) (【個】個人、【家】家族、【職】職場、【地】地域、【学】学校、【市】市役所)

妊娠期·乳幼时期

学齡期

成人期

高齡期

地域の産物や旬の食材を知り、活用する

- ・新鮮な青魚をたくさん食べて、善玉コレステロールを増やす【個】
 - ・魚レシピを使った骨折予防【個】
 - ・野菜を自分で作る【個】
 - ・家族で食事【個】
- 地域の産物や旬の食材(魚・カニ・野菜)を使った健康食のレシピのPR
(レシピ本作成、食品売り場へのPOP、料理教室)【市】



境港の自慢食材をつかったレシピ集の作成・市内公民館やスーパーなどで配布、調理実習の実施
地元食材を使った減塩レシピを食品売り場で掲示

地元食材や地域の食文化を知る

- ◆地元食材を題材にした食育活動
(銀だけ、クロマグロ、ベニズワイガニ、とうふ)
【地・市】
- ◆おさかな探検(境漁港見学)【市】
- ◆漁師交流【市】
- ◆フィッシュキッチン【市】
- ◆保育園における地元農業者からの野菜受取り【市】
- ◆保育園における野菜栽培活動【市】
- ◆地元の魚を使った保育園給食の実施【市】

- ◆地元の魚を使った学校給食の実施【市】
◆食に関する指導【学】
・郷土料理教室＋栄養管理【学】



地元の食べ物を使ったレシピコンクール

- ◆食生活改善推進員による
子供クッキング、高校生へ
の郷土料理教室【地】

- ◆カニ料理・マグロ料理のレシピ本作成・配布
【地・市】
◆地元の魚を使った料理の市報掲載【市】



境港の自慢食材をつかったレシピ集の作成・市内公民館やスーパーなどで配布
地元の魚を使った料理の市報掲載(マグロのホルモン焼うどん、あじの和風カルパッチョ)



食育活動(銀だけ、クロマグロ、ベニズワイガニ)実施、おさかな探検、漁師交流、フィッシュキッチン、地元農業者からの野菜受け取り、野菜栽培、地元の魚を使った保育園給食の実施
△食育活動(とうふ)のみ業者の廃業により廃止

- ◆公民館講座【地】
◆学校給食米の田植え、稲刈り体験【市】
・中海でござ釣り・郷土料理をつくる(ござの甘露煮)【個】
・うす味の郷土料理試食【地】
・地元味噌屋の減塩味噌による味噌汁普及【地】

食を通じた郷土愛を持つ人が増える

目標	達成要件
----	------

取り組み（○重点取り組み ◆既存事業 ・その他）（【個】個人、【家】家族、【職】職場、【地】地域、【学】学校、【市】市役所）



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

運動することの必要性や運動できる場所を知り、体を動かすことに関心をもつ

○窓口や乳幼児健診、保育園や幼稚園等で体を使った遊びの紹介【市】
 
 健診などで必要性を周知
親子運動教室できっかけづくり

○健診受診者等へ運動の必要性に関するチラシ等による情報発信、運動できる場所やウォーキングコース等の一覧表作成【市】
 
 一覧表の作成は出来ていない

運動できる場や機会がある、一緒にできる仲間がいる

自分にあった運動を見つけ、継続して運動する

・家族とふれあいながら、一緒に楽しく体を動かす【個】
 ・一日30分以上週2回の運動を継続して行う(ウォーキングやラジオ体操等)【個】
 ・家族や仲間と声をかけあい、運動に関するイベントや行事などに参加する【個】
 ・公民館講座等、地域で行われている運動教室、運動サークルに参加する【個】
 ・みんなで誘い合い、声をかけあって運動する【地】

・生活の中や職場で体を動かすことを心がける【個】


 サイクリングの魅力向上事業など、県、西部市町村を巻き込んだ取り組みを展開

・積極的に外出する【個】

・学校や部活動を利用して体を動かす【個】
 ・柔軟性を身につける体操やワンミッツエクササイズ【学】
 
 継続実施中

・車よりも自転車の使用や歩くことを心がける【個】
 ○関係団体との連携、スポーツイベント等の情報発信【地・市】
 ○運動に取り組むきっかけづくりの検討と運動の取り組み状況の把握【市】
 
 子どもボッチャなど子ども同士や公民館同士の交流など新たな講座を開設

◆子育てサークル等による運動に関する講座等の開催【地】
 
 ベビーピクス・スイミング、ヨガなど講座を開催

◆部活動やマラソン大会の開催【学】
 
 継続実施中


 ◆スポーツ推進委員による体操や運動指導、普及活動【地】
 ◆きたろう体操普及員によるご当地体操【地】、活動支援【市】

市内の普及活動により自主活動へ広がったが、市外等への普及活動には制限があり、活動終了


 ◆いきいき百歳体操の自主活動【地】
 ◆フレイルチェック実施【地】【市】
 ◆いきいき百歳体操の継続実施のための講座【市】
 ◆介護予防筋力向上トレーニング【市】
 ◆フレイル予防(運動)教室【市】
 ◆運動習慣のきっかけづくり(エクササイズさかいみなど)【市】
 ◆フレイル予防のDVD配布【市】

いきいき百歳体操の自主サークル57会場稼働
 フレイルサポーターの養成とフレイルチェックを毎年継続実施
 フレイル予防のDVDを継続配布
 フレイルチェックハイリスク者に講座を案内し個別支援
 



目標

達成要件

取り組み (○重点取り組み ◆既存事業 ・その他) (【個】個人、【家】家族、【職】職場、【地】地域、【学】学校、【市】市役所)

妊娠期・乳幼児期

学齢期

成人期

高齢期

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

ストレスとの上手な付き合い方を知っている

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

生活リズムを整え、十分な睡眠による休養やストレスとの上手な付き合い方などを身につける
自分のこころの状態に気づき、一人で抱え込まず、相談する

- ・生活リズムを振り返り、整える、ストレス発散【個】
- ・自分のこころの状態を知る(こころの健康チェック)【個】
- ・身近な人への声かけ、見守り【地】

○地域、PTA、企業などを対象にこころに関する講座の充実【市】※



高校、学校保健委員会等で出前講座を実施
企業向け健康出前講座を実施
コロナ禍では、新聞折り込み等で啓発

- ◆乳幼児健診時に生活リズムや睡眠、自己肯定感に関する情報提供【市】

コロナ禍は集団指導を中止。生活リズム等について、全員への周知を再開

- ◆メディア講演会【市】
- ◆ブックスタート【市】
- ◆ブックスタートプラス【市】

継続実施中

- ◆こころや生活習慣の振り返り(アンケート:小学6年生)【市】
- ◆相談場所の周知※
- ◆ノーマディアチャレンジ【学】
- ◆睡眠時間の把握と十分な睡眠の大切さについて啓発【学】

継続実施中

- ◆赤ちゃん登校日【市】

コロナ禍で実施不可となり、「こころとからだの健康事業」へ変更

- ◆こころの体温計【市】



「こころの耳」へ変更し啓発

- ◆こころの応援カード設置【市】 → 令和2年度で中止
- ◆街頭キャンペーン(自死予防の啓発チラシ配布)【市】
- ◆こころの応援団をひろげる会※【市】



こころの病気や相談窓口等について、若者が集まる「みなとテラス」における展示や中学生にちらしの配付等

継続実施中

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

身近な人のころにも関心をもち、見守りができる地域

妊娠期・乳幼児期

学齢期

成人期

高齢期

早い段階から、自死のサインに気づき、見守りができたり、必要に応じて専門機関につながる

・身近な人のころに関心をもち、見守り、相談場所につなげる【個】

○妊娠初期からの相談
(エジンバラ産後うつ病質問票
を活用した産後健診)【市】

継続実施中

妊娠、出産、子育てに関する啓発の強化、相談方法の
充実(母子手帳アプリ「母子モ」、ライン)

○ゲートキーパー講座【市】

継続実施中。
「ゲートキーパーフォロー講座開始」

- ◆相談場所の周知※
(中学3年生リーフレット配布)【市】
- ◆いじめ通報アプリ【学】
- ◆いじめ相談ホットライン【市】
- ◆薬物乱用に関する健康教育【学】
- ◆WYSH教育【学】
- ◆スクールカウンセラーによる相談【学】
- ◆スクールソーシャルワーカー活用事業【学】
- ◆気持ちを聴いてくれる人や場づくり支援(ひみつきち)※【市】
- ◆適応指導教室「やすらぎルーム」運営事業【市】

継続実施中



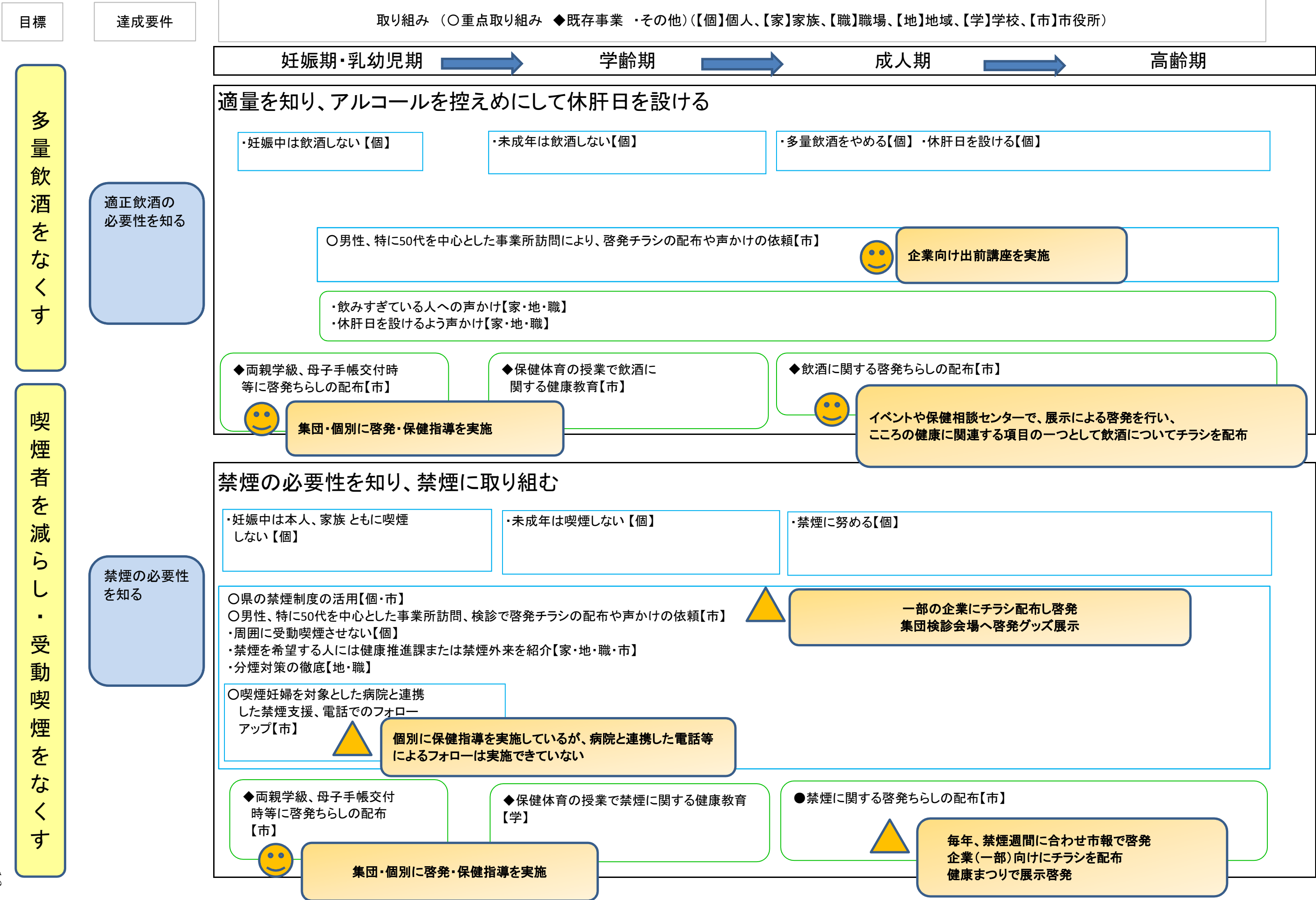
ひみつきちは1地区継続実施。

- ◆心のヘルスケア事業(カウンセリング)【市】
- ◆相談場所の周知(成人式でチラシ配布)【市】
- ◆こころの応援団をひろげる会※【市】
- ◆境港市精神障がい者家族会(まつば会)
および精神保健福祉ボランティア団体(あい愛) の活動支援【市】



継続実施中

※印はいのちとこころのプロジェクト事業の一環です。



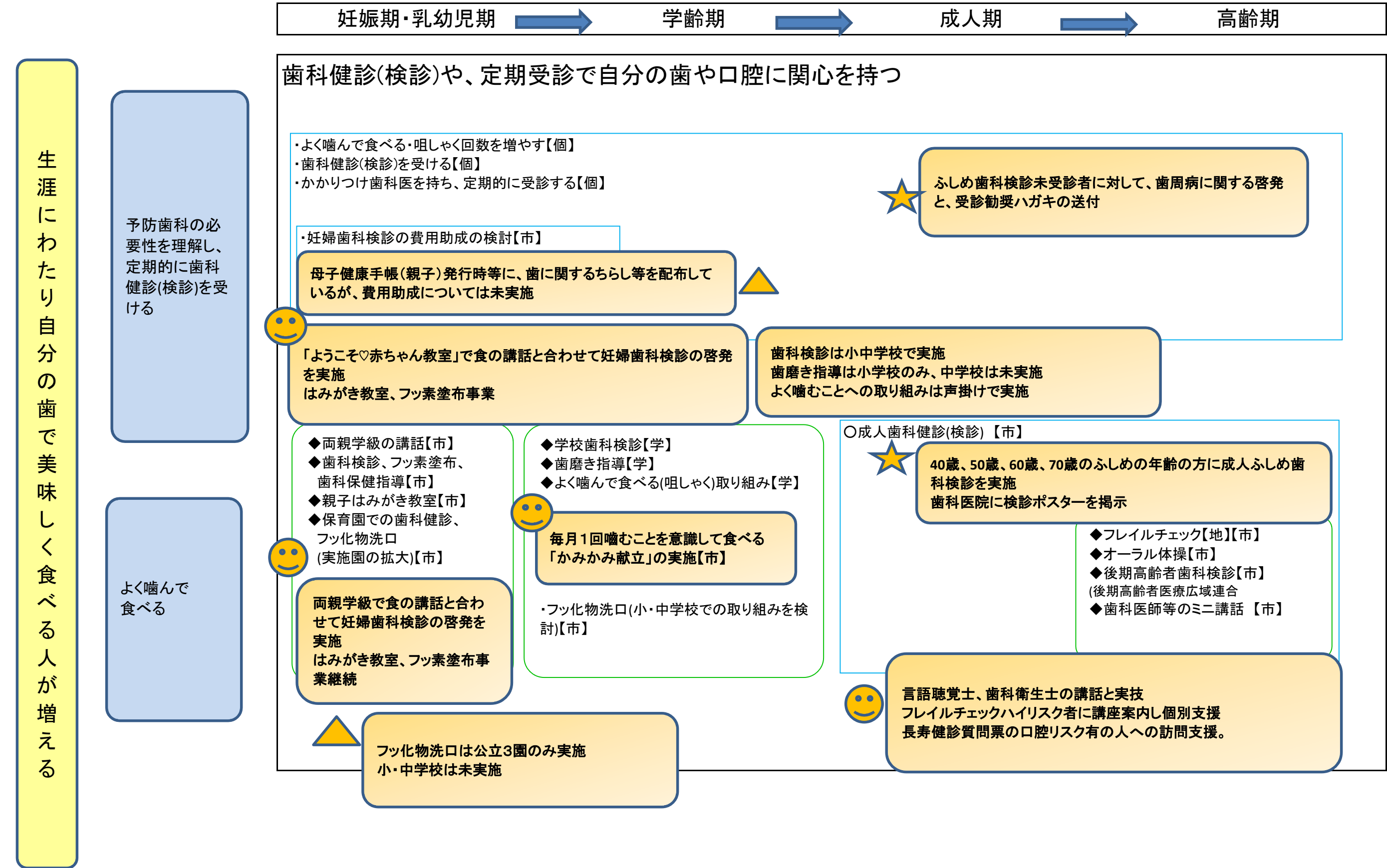
多量飲酒をなくす

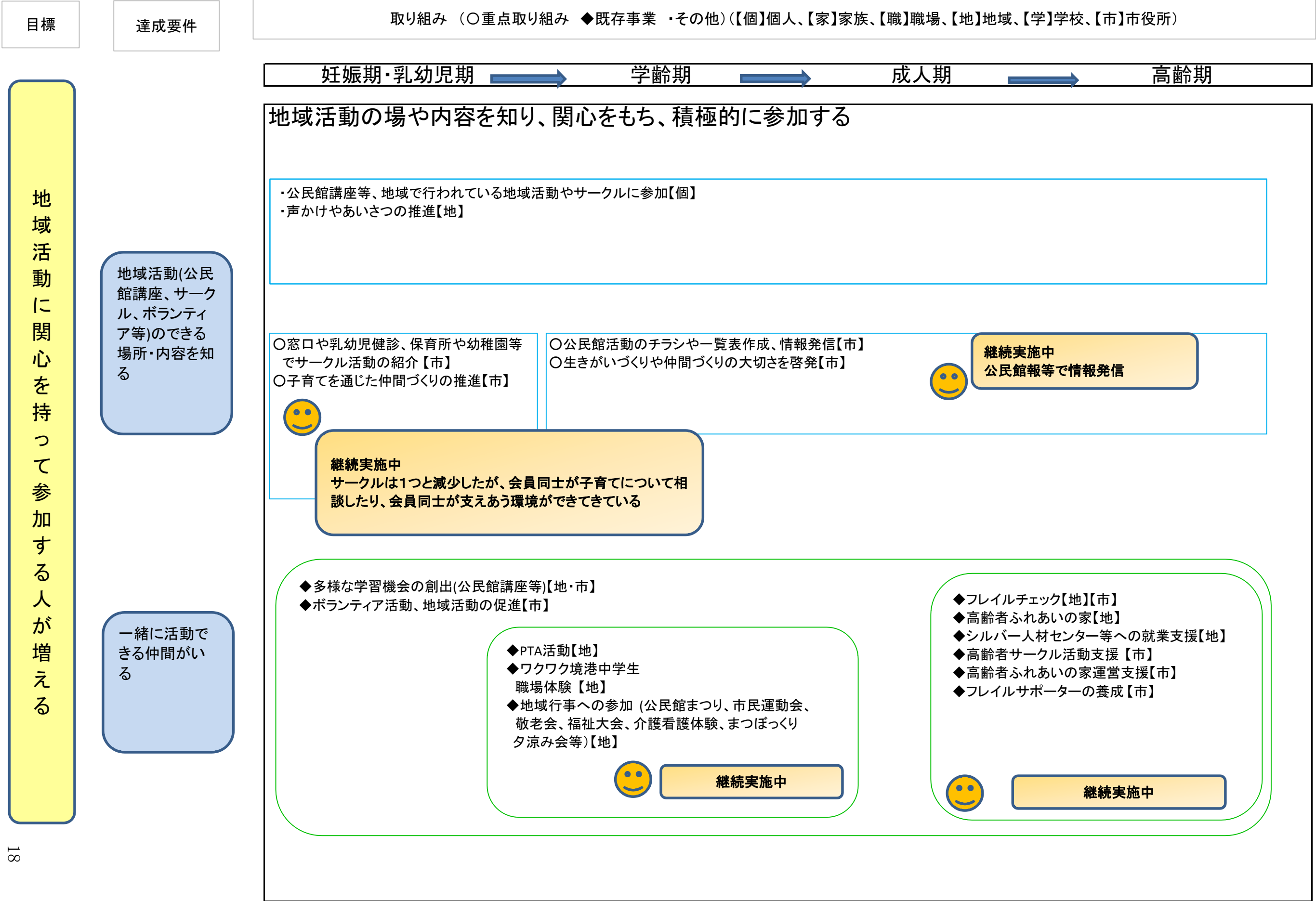
適正飲酒の
必要性を知る

喫煙者を減らし・受動喫煙をなくす

禁煙の必要性
を知る

目標	達成要件	取り組み（○重点取り組み ◆既存事業 ・その他）（【個】個人、【家】家族、【職】職場、【地】地域、【学】学校、【市】市役所）
----	------	--







実施



新たに取り組んだ事業



一部実施



未実施

目標	達成要件	取り組み（○重点取り組み ◆既存事業 ・その他）（【個】個人、【家】家族、【職】職場、【地】地域、【学】学校、【市】市役所）
----	------	--



生活習慣病の発症・重症化（死亡）する人が減る

毎年継続して健診(検診)を受け、生活習慣の改善、健康づくりに取り組む

自分の体のことを知るために、健診(検診)を受ける

- ・健診(検診)結果に応じて、精密検査等を受け、生活習慣病の予防に努める【個】
- ・生活習慣の見直しやライフステージに応じた運動を取り入れる【個】
- ・公民館講座【地】
- ・家族、隣近所、所属団体、医療機関等からの健診(検診)受診、健康づくりに関する声かけ【地】
- ・生活習慣病の予防法を知り、健康に対して意識する【個】
- ・適正体重の維持に努める【個】

- ・妊婦健診、乳幼児健診を受ける【個】

- ・学校健診を受ける【個】
- がん、生活習慣病に対する教育【学】

★ 小学校でこころとからだの健康事業開始

- ◆妊婦健診で子宮がん検診【市】
- ◆乳幼児健診時に規則正しい生活習慣の講話【市】



継続実施中

- ◆学校健診、身体測定、運動機能健診【学】
- ◆生活リズムに関する健康教育【学】

- ・毎年健診(検診)を受ける【個】
- 女性は骨密度検査を受ける【市・個】
- 受診率の低い対象者の実態把握と受診勧奨【市】
- がん検診推進パートナー企業を増やす【市】

★ 実施医療機関や検査法の拡充により精度を上げている

40歳受診料無償化、集団健診で託児実施

▲ パートナー企業は横ばい

- ◆ヤング健診・講座【市】
- ◆特定健診、がん検診【市】
- ◆検診すすめ隊等による受診勧奨・声かけ【地】
- ◆医師会等と連携した普及活動【市】

◆長寿健診【市】

- WEB予約を導入
- 対象者の特性に合わせた勧奨通知
- 健康づくり地区推進員と連携し受診勧奨



- 高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施事業（元いきいき教室）
- ・健診結果の説明、生活改善に向けて医師や管理栄養士などからアドバイス



- 高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施事業（ニコニコ健康くらぶ）
- ・食事・姿勢・血管年齢チェックで自分の体を振り返り
- ・専門職に気軽に相談・運動指導も受けられる

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

疾病(特に糖尿病)の発症、重症化を予防するために、早期受診、早期対応を行う

疾病の早期発見・早期治療ができる

- ・健診で異常が見つければ、必ず受診をする【個】

- 乳幼児健診、子宮がん検診精密検査対象者への受診勧奨の強化【市】



継続実施中

- ◆学校健診後の受診勧奨【学】



継続実施中

- 健診結果で血糖値が高い人への保健指導、受診勧奨の強化【市】
- 精密検査勧奨の強化【市】
- 糖尿病重症化予防の保健指導、受診勧奨の強化【市】



継続実施中

- ◆認知症初期集中支援チームの設置【市】
- ◆認知症地域支援推進員の配置【市】

- ◆公民館講座等【地】 ◆認知症カフェ【地】 ◆認知症予防サークル活動【地】
- ◆認知症サポーター養成講座【市】

早期から丈夫な骨をつくる

早期から骨を守り、介護の原因として大きい「骨折・転倒」を防ぐ

・魚レンピを使った骨折予防【市・地】
○丈夫な骨づくりの啓発チラシをスーパー等で掲示・配布【地】
○骨に関する講演会、骨密度検査の実施【市】



ふしめ年齢の女性に骨密度検査を実施

○女性は骨密度検査を受ける【市・個】

・フレイル予防に取り組む【個】

◆フレイルチェック【地】【市】

2 健康づくり推進計画（第1期）の目標達成状況

（1）評価結果一覧

	評価指標	◎ 達成	○ 未達成だが 改善した	△ 変化なし	× 未達成	— 評価不能
全体目標	□健康寿命	◎ 2項目				
食生活・ 栄養	□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				×	
	□朝食を食べる割合 (児童・生徒)				×	
	□朝食を食べる割合 (成人男性)	◎				
	□地域の産物や旬の食材を知っている人の割合					—
	□食育講話等の実施回数、新規開拓					—
	□健康づくりクッキング教室の実施回数	◎				
	□低栄養予防、フレイル予防の講話と料理教室の実施回数	◎				
	□地元食材を題材にした食育活動等の実施回数、新規開拓					—
	□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（レシピ本の作成、食品売り場へのPOP）					—
運動・ 身体活動	□運動不足と感じている人の割合	◎				
	□運動を心がけている人の割合				×	
	□定期的に運動する人の割合					—
	□特定健診受診者のうち、定期的に運動する人の割合	◎				

	評価指標	◎ 達成	○ 未達成だが 改善した	△ 変化なし	× 未達成	— 評価不能
運動・身体活動	□体育施設利用延べ人数				×	
	□運動に関する公民館講座の回数、参加者数					—
	□運動に関する啓発回数、講座回数					—
こころ・休養	□睡眠による休養を十分にとれていない人の割合				×	
	□普段、ストレスを感じることが大いにある人の割合		○			
	□1日の睡眠時間が6時間未満の人の割合	◎				
	□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				×	
	□うつ病の症状について全く知らない人の割合	◎				
	□22時以降に寝る幼児の割合	◎				
	□23時以降に寝る児童の割合				×	
	□こころに関する啓発（出前講座等）の回数と人数					—
	□自死者数・自死死亡率	◎				
	□自分の悩みなどを話せる人がいない児童の割合	◎				
	□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					—
	□小学6年生、中学3年生の自己肯定感や自己役立ち感	◎ 4項目			× 2項目	
飲酒・喫煙	□妊娠中の喫煙する人の割合	◎				

	評価指標	◎ 達成	○ 未達成だが 改善した	△ 変化なし	× 未達成	— 評価不能
飲酒・喫煙	□毎日飲酒する人の割合	◎				
	□多量に飲酒する人の割合 (3合以上)	◎				
	□喫煙する人の割合(男性)		○			
	□喫煙する人の割合(女性)			△		
	□分煙・禁煙認定施設数	※令和元年度で認定中止				
歯・口腔	□一人平均残存歯数 (60歳代で24歯以上の割合)		○			
	□過去一年間で歯科健診 (検診)を受診した者の割合				×	
	□むし歯のない子どもの割合 (1.6歳児、3歳児)		○ 2項目			
	□むし歯のない児童の割合 (小学生)	◎				
	□むし歯のない児童の割合 (中学生)		○			
	□仕上げ磨きをしている3歳児の割合(毎日みがく)		○			
生きがい・社会参加	□誰かのために何かをしたい と思う人の割合				×	
	□子育てサークル数、子育て サークル参加者数	◎			×	
	□公民館講座数・公民館講座 参加者数					—
	□市民ボランティア登録者数					—
	□ひみつきち協力者数					—
疾病の発症・重症化予防	□介護が必要となった原因のうち「骨折転倒」の割合				×	

	評価指標	◎ 達成	○ 未達成だが 改善した	△ 変化なし	× 未達成	— 評価不能
疾病の発症・重症化予防	□骨密度検査受診率					—
	□特定健診の受診率		○			
	□特定保健指導の受診率		○			
	□がん検診受診率		○ 4項目		× 1項目	
	□がん検診精密検査受診率		○ 2項目		× 3項目	
	□がん検診パートナー企業数				×	
	□特定健診のうち、血糖値・HbA1cの有所見該当者の割合（男性）				× 2項目	
	□特定健診のうち、血糖値・HbA1cの有所見該当者の割合（女性）	◎ 1項目			× 1項目	
	□特定健診のうち、メタボリックシンドローム該当者の割合				× 2項目	
	□標準化死亡比（5年平均）				×	
合計数		22	15	1	24	13

（２）分野全体の目標達成状況等の評価

7つの分野毎に、具体的な指標とその目標値を定め、目標達成に向けて各種施策を実施しました。その結果、全75指標項目のうち、目標を「達成」した指標が29.3%、「未達成だが改善した」の指標が20.0%、「変化なし」の指標が1.3%、「未達成」の指標が32.0%、「評価不能」の指標が17.3%でした。

「達成」した指標が比較的多く見られた分野は、食生活・栄養、こころ・休養で、関係機関等と継続して施策に取り組んできた成果でないかと考えられます。

一方、「未達成」の指標が多く見られた分野は、疾病の発症・重症化予防の分野で、改善している指標もありますが、目標値が高いために、達成できなかったことが要因としてあげられます。

また、「評価不能」の指標が多いことから、第2期計画では、評価可能な指標を設定します。

(3) 分野毎の評価指標結果一覧

※計画策定時と現状値を比較し、評価を記載。なお、標記の仕方は下記の通りとする。

◎達成 ○未達成だが改善した △変化なし ×未達成 —評価不能

 評価項目 モニタリング項目（毎年評価）

【全体】

指標	計画策定時		目標値	現状値		評価
	市	県		市	県	
健康寿命の延伸	(H26) 男性： 78.20 年 女性： 83.15 年	(H26) 男性： 78.11 年 女性： 83.74 年	伸ばす	(R2) 男性： 79.86 年 女性： 84.37 年	(R2) 男性： 79.74 年 女性： 84.39 年	◎ ◎

I 食生活・栄養

指標	計画策定時		目標値	現状値		評価
	市	県		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) 88.1%	(R4) 89.9%	×

指標	計画策定時		目標値	現状値			評価
	市	県			市	県	
朝食を食べる割合	(H29) 幼児期 98%	(H29) 児童・生徒 86%	増加	幼児期(R5)	97%	—	×
	(H27) 小学 5 年生 92%			小学 5 年生 (R6)	85%	82%	
	中学 2 年生 85%			中学 2 年生 (R6)	78%	85%	
	(H29) 20 代男性 55%	(H29) 成人男性 76%		(ほとんど毎日食べる) 男性 20 代男性 (市は 18 歳～29 歳)	(R5) 82.2% 76.5%	(R4) 82.7% 69.7%	◎

指標	計画策定時		目標値	現状値			評価
	市	県			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	総数 男性 女性	(R5) 77.6% 70.7% 82.9%	(R4) 73.8% 63.6% 82.4%	※県と比較し、「十分知っている」「ある程度知っている」人の割合が多少高い。

指標	計画策定時		目標値	現状値	評価
	市	県			
食育講話等の実施回数、新規開拓	今後調査	—	—	○新規開拓事業 一体的実施事業として、食育SATシステムを活用した食事バランスチェックや栄養相談を開始 ○実施状況、回数 (R5) 【妊娠期】 2 回 ようこそ赤ちゃん教室 【乳幼児期】 54 回 母子健診での集団指導 子育てサークルでの料理教室等 【学齢期】 356 回 食改による子どもクッキング教室、学校給食時間における食指導、給食試食会 【成人期】 39 回 ニコニコ健康くらぶ、食改による料理教室等	— ※新規事業（一体的実施事業）に取り組み、また活動を推進する体制として管理栄養士を配置し、成人期～高齢期の実施回数が増えた。
健康づくりクッキング教室の実施回数	未実施	—	実施		◎

指標	計画策定時		目標値	現状値	評価
	市	県			
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	○実施状況、回数 (R5) 【高齢期】 39 回 ・フレイル予防「栄養」の講話とフレイル予防食のデモンストレーションを実施 (2 回) ・ふれあいの家で、フレイル予防の食事について講話 (36 回) ・食生活改善推進員によるシニアカフェを実施 (1 回)	◎ ※新規事業（一体的実施事業）に取り組み、地域包括支援センターと連携し、ふれあいの家での講話を開始。

指標	計画策定時		目標値	現状値	評価
	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	—	—	○新規開拓 【学齢期（学校給食での取り組み）】 ・食育の日（19日）に、おさかな大國境港の日給食の実施 ・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 ・魚を上手に食べる指導 【成人期】 ・境港の自慢食材を使った健康食レシピ集の料理教室 ・境のさかな捌き方教室 ○実施状況、回数（R5） 【乳幼児期】 66回 - 銀ざけ集会、マグロ集会、漁師交流等 【学齢期】 46回 - おさかな王国境港の日に地元の魚の給食提供、地元高校生へ郷土料理の講話 【成人期】 5回 - 地元食材を活用した健康食レシピ講習会、境のさかな捌き方教室	—
					※就学児や大人まで幅広い年代への食育活動を実施し、食を通じた郷土愛の醸成を図った。

指標	計画策定時		目標値	現状値	評価
	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	—	—	○実施状況、回数（R5） 【学齢期】 36回 ・学校給食レシピを掲載 ・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・11回） ・小中学校生から地元食材を活用したレシピを募集し、優秀賞の作品を給食で提供（13回） ・中学3年生へ思い出の学校給食レシピの配布（3月・1回） 【成人期】 5回 ・地元食材を活用した健康食レシピの市報掲載 ・境港市の自慢食材を使った健康食レシピを募集し、冊子化、公民館、店舗等へ配架（2000部）	—
					※学齢期の取り組みとして、児童生徒の興味関心を引きつける工夫をし、PR方法を増やした。 ※店舗等と連携した情報発信に取り組んだ。

2 運動・身体活動

指標	計画策定時		目標値	現状値		評価
	市	県		市	県	
運動不足と感じている人の割合	(H26) 71.3%	—	減少	(R5) 68.4%	—	◎

指標	計画策定時		目標値	現状値		評価
	市	県		市	県	
運動を心がけている人の割合	(H29) 51.8%	—	増加	(R5) 50.5%	—	×

指標	計画策定時		目標値	現状値		評価
	市	県		市	県	
定期的に運動する人の割合（一日 30 分週 2 回以上）	(H29) 38.3%	(H28)	増加	(R5) 24.4%	(R4) 22.5%	— ※今回「定期的に運動する」の基準を県に合わせた。県と比較し男性は高いが女性は低い。
	男性：39.9%	男性：26.5%		男性：32.0%	男性：23.0%	
	女性：36.8%	女性：21.4%		女性：18.5%	女性：22.1%	

指標	計画策定時		目標値	現状値		評価
	市	県		市	県	
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	(R5) 35.9%	(R5) 36.3%	◎

指標	計画策定時		目標値	現状値	評価
	市	県		市	
体育施設利用延べ人数（指定管理施設のみのみ）	(H29) 130,239 人→ （修正後）市民温水プール含む 186,572 人	—	増加	(R5) （指定管理施設※市民温水プール含む） 174,205 人	×

指標	計画策定時		目標値	現状値	評価
	市	県		市	
運動に関する公民館講座の回数、参加者数	今後調査	—	増加	(R5) 58 講座 760 人	— コロナ感染症の影響により、利用者が激減したが、徐々に回復傾向にあり、1 講座の参加人数も増加している。

指標	計画策定時		目標値	現状値	評価
	市	県			
運動に関する啓発回数、講座回数	今後調査	—	増加	【全 体】「つなぐ!サイクルイベント」 1 回、165 人 【成人期】 親子運動教室 1 回 10 組 【高齢期】 ・フレイルチェック(25回、226 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 (2 回、70 人) ・フレイル予防「運動」講座 (2 回、79 人) ・筋力向上トレーニング(2期) ・「みんな一緒にフレイル予防大作戦事業」として、フレイル予防の DVD を配布 ・フレイルに関するチラシを作成し啓発	— 成人期における啓発活動の回数が不足している。

3 こころ・休養

指標	計画策定時		目標値			評価
	市	県		市	県	
睡眠による休養を十分にとれていない人の割合	(H29)	(H28)	15%以下	(R5)	(R4)	× ○ ×
	18.8%	22.4%		23.4%	22.6%	
	男性：24.1%	男性：22.7%		男性：19.3%	男性：23.2%	
	女性：13.5%	女性：22.2%		女性：26.5%	女性：22.0%	

指標	計画策定時		目標値	現状値		評価
	市	県		市	県	
普段、ストレスを感じることが大いにある人の割合	(H29)	(H28)	10%以下	(R5)	(R4)	○ ○ ○
	19.3%	19.4%		12.8%	11.6%	
	男性：16.9%	男性：19.3%		男性：11.9%	男性：9.5%	
	女性：21.6%	女性：19.6%		女性：13.4%	女性：13.4%	

指標	計画策定時		目標値	現状値		評価
	市	県		市	県	
1日の平均睡眠時間が6時間未満の人の割合	(H29)	(H28)	減少	(R5)	(R4)	◎ × ◎
	39.9%	43.6%		37.2%	36.4%	
	40代：50.0%	40代：46.3%		40代：51.9%	40代：53.8%	
	50代：62.5%	50代：45%		50代：45.7%	50代：53.1%	

指標	計画策定時		目標値	現状値		評価
	市	県		市	県	
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割合	(H29)		減少	(R5)		×
	13.5%	—		18.1%		

指標	計画策定時		目標値	現状値		評価
	市	県		市	県	
うつ病の症状について全く知らない人の割合	(H29)	(H28)	減少	(R5)	(R4)	◎
	13.2%	5.4%		3.0%	7.6%	

指標	計画策定時		目標値	現状値		評価
	市	県		市	県	
22 時以降に寝る 幼児の割合	(H29) 3 歳児 39.6%	-	減少	(R5) 3 歳児 35.1%	(R5) 3 歳児 34.2%	◎

指標	計画策定時		目標値	現状値		評価
	市	県		市	県	
23 時以降に寝る 児童の割合	(H29) 小学 6 年生 13.2%	-	減少	(R5) 小学 6 年生 29.1%	-	×

指標	計画策定時		目標値	現状値	評価
	市	県		市 (R5)	
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】 ○出前講座等 6 回、409 人 ○チラシ配布や展示 27,507 人 ○ゲートキーパー養成・フォロ ーアップ講座:3 回、92 人 ○こころの学習会: 2 回、85 人 ○こころの応援団を広げる会 1 回、43 人 ○当事者の集い 12 回	- ※コロナの影 響もあり、出 前講座等の 対面による啓 発回数は減 少。一方、チ ラシ配布等の 回数は増加。

指標	計画策定時		目標値	現状値		評価
	市	県		市	県	
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) 自死者数: 82 人 自死死亡率: 14.5	減少	(R4) 自死者数: 2 人 自死死亡率: 5.3	(R5) 自死者数: 80 人 自死死亡率: 15.3	◎

指標	計画策定時		目標値	現状値	評価
	市	県		市 (R5)	
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	4.4%	◎

指標	計画策定時		目標値	現状値	評価
	市	県		市	
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	(R5) ひみつきち (1 地区、13 回、参加者 189 人、協力者 139 人)	—

指標	計画策定時		目標値	現状値		評価
	市	県		市	県	
自己肯定感や自己役立ち感について	(H29)	(H29)	増加	(R5)	(R5)	
	・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%		小学6年生： 92.0%	小学6年生： 84.3%	◎
	中学3年生： 73.0%	中学3年生： 73.2%		中学3年生： 82.1%	中学3年生： 80.5%	◎
	・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%		小学6年生： 81.2%	小学6年生： 81.2%	×
	中学3年生： 73.0%	中学3年生： 69.9%		中学3年生： 67.4%	中学3年生： 66.3%	×
	・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%		小学6年生： 97.6%	小学6年生： 96.7%	◎
	中学3年生： 92.9%	中学3年生： 92.9%		中学3年生： 96.4%	中学3年生： 95.3%	◎

4 喫煙・飲酒

指標	計画策定時		目標値	現状値		評価
	市	県		市	県	
妊娠中の喫煙する人の割合	(H28) 女性:3.6%	(H28) 女性:2.9%	減少	(R5) 1.0%	(R4) 1.7%	◎

指標	計画策定時		目標値	現状値		評価
	市	県		市	県	
毎日飲酒する人の割合	(H29) 20.7%	(H28) 19.9%	減少	(R5) 15.7%	(R4) 16.8%	◎

指標	計画策定時		目標値	現状値		評価
	市	県		市	県	
多量に飲酒する人の割合 (3合以上)	(H29) 9.3%	(H28) 10.1%	減少	(R5) 8.9%	(R4) 6.7%	◎
	男性:12.7%	男性:13.0%		男性:10.7%	男性:8.3%	◎
	女性:4.7%	女性:4.5%		女性:5.9%	女性:3.8%	×

指標	計画策定時		目標値	現状値		評価
	市	県			県	
喫煙する人の割合	(H29) 14.9%	(H28)	男性: 20% 女性: 3%	(R5) 12.0%	(R4) 12.3%	○ △
	男性:25.8%	男性:32.0%		男性:22.3%	男性:23.0%	
	女性:4.3%	女性:5.5%		女性:4.3%	女性:3.2%	

指標	計画策定時		目標値	現状値		評価
	市	県		市	県	
分煙・禁煙認定施設数	(H29) 64 事業所	(H29) 1,196 事業所	増加	— ※令和元年度で認定中止。		

5 歯・口腔

指標	計画策定時		目標値	現状値		評価
	市	県		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%	(R5) 58.4%	(R5) 68.4%	○

指標	計画策定時		目標値	現状値		評価
	市	県		市	県	
過去一年間に歯科 健診(検診)を受診 した者の割合	(H29) 36.1%	(H28) 43.4%	50%	(R5) 34.6%	(R5) 52.1%	×

指標	計画策定時		目標値	現状値		評価
	市	県		市	県	
むし歯のない子ども の割合	(H28)	(H28)		(R5)	(R4)	
(1.6歳児)	98.4%	99.1%	100%	99.5%	99.2%	○
(3歳児)	90.1%	87.8%	100%	93.7%	91.8%	○

指標	計画策定時		目標値	現状値		評価
	市	県		市	県	
むし歯のない児童 の割合	(H28)	(H28)		(R5)	(R4)	
(小学生)	49.8%	46.2%	50%	64.1%	57.5%	◎

指標	計画策定時		目標値	現状値		評価
	市	県		市	県	
むし歯のない児童 の割合	(H28)	(H28)		(R5)	(R4)	
(中学生)	61.2%	55.4%	70%	64.9%	67.4%	○

指標	計画策定時		目標値	現状値		評価
	市	県		市	県	
仕上げ磨きをしてい る3歳児の割合	(H28)	—	100%	(R4)	—	○
(毎日みがく)	92.0%			92.7%		

6 生きがい・社会参加

指標	計画策定時		目標値	現状値	評価
	市	県		市(R5)	
誰かのために何かをしたいと思う人の割合	(H29) 28.1%	—	増加	24.0%	×

指標	計画策定時		目標値	現状値	評価
	市	県		市(R5)	
子育てサークル数	(H29)				
子育てサークル参加者数	3 団体 24 人	—	増加	1 団体 25 人	×
					◎

指標	計画策定時		目標値	現状値	評価
	市	県		市	
公民館講座数 公民館講座参加者数	今後調査	—	増加	337 講座 5,650 人	— ※コロナ禍後、講座の参加人数は回復している。また、子ども対象の講座も増えてきている。

指標	計画策定時		目標値	現状値	評価
	市	県		市	
市民ボランティア登録者数	今後調査	—	増加	17 団体 741 名	— ※令和元年「ボランティアセンター」開所したが、コロナの影響により、活動を展開することが困難となった。ただし、ボランティア講座を開催し、意識の醸成、啓発を行った。

指標	計画策定時		目標値	現状値	評価
	市	県		市	
ひみつきち協力者数	今後調査	—	増加	ひみつきち (1 地区、13 回、参加者 189 人、協力者 139 人)	— ・コロナで思うように実施できない期間もあったが、1地区では定期的に継続することができている。

7 疾病の発症・重症化予防

指標	計画策定時		目標値	現状値	評価
	市	県		市(R5)	
介護が必要となった原因のうち「骨折転倒」の割合	(H28) 13.8%	(H28) 16.3%	減少	14.3%	×

指標	計画策定時		目標値	現状値	評価
	市	県		市(R5)	
骨密度検査受診率	今後調査	—	増加	19.7%	—

指標	計画策定時		目標値	現状値		評価
	市	県		市	県	
特定健診の受診率	(H28) 22.1%	(H28) 31.4%	60%	(R5) 29.9%	(R5) 35.4%	○

指標	計画策定時		目標値	現状値		評価
	市	県		市	県	
特定保健指導の受診率	(H28) 12.9%	(H28) 29.0%	60%	(R5) 18.3%	(R5) 27.5%	○

指標	計画策定時		目標値	現状値		評価
	市	県		市	県	
がん検診受診率	(H28) 胃がん検診 26.3%	(H28) 胃がん検診 26.8%	70%	(R5) 胃がん検診 27.5%	(R5) 胃がん検診 26.0%	コロナ流行により、R2年度低下したが、徐々に回復。 ○
	大腸がん検診 30.7%	大腸がん検診 30.6%		大腸がん検診 28.8%	大腸がん検診 28.7%	×
	肺がん検診 23.7%	肺がん検診 28.9%		肺がん検診 30.2%	肺がん検診 29.1%	○
	乳がん検診 16.5%	乳がん検診 11.5%		乳がん検診 18.7%	乳がん検診 15.4%	○
	子宮がん検診 22.2%	子宮がん検診 24.2%		子宮がん検診 26.6%	子宮がん検診 24.6%	○

指標	計画策定時		目標値	現状値		評価
	市	県		市	県	
がん検診精密検査受診率	(H28) 胃がん検診 80.0%	(H28) 胃がん検診 86.5%	100%	(R5) 胃がん検診 84.6%	(R3) 胃がん検診 84.8%	○
	大腸がん検診 86.3%	大腸がん検診 77.1%		大腸がん検診 80.3%	大腸がん検診 85.4%	×
	肺がん検診 91.5%	肺がん検診 90.1%		肺がん検診 88.0%	肺がん検診 91.7%	×
	乳がん検診 92.9%	乳がん検診 94.2%		乳がん検診 95.3%	乳がん検診 95.7%	○
	子宮がん検診 85.7%	子宮がん検診 88.3%		子宮がん検診 80.9%	子宮がん検診 87.5%	×

指標	計画策定時		目標値	現状値	評価
	市	県		市	
がん検診推進パートナー企業数	(H29) 51 事業所	—	増加	(R5) 50事業所	×

指標	計画策定時		目標値	現状値		評価
	市	県		市	県	
特定健診のうち、血糖値・HbA1cの有所見該当者の割合（男性）	(H28) HbA1c 35.8%	(H28) HbA1c 41.4%	減少	(R4) HbA1c 37.2%	(R4) HbA1c 32.8%	×
	血糖値 25.3%	血糖値 39.5%		血糖値 36.5%	血糖値 43.4%	×

指標	計画策定時		目標値	現状値		評価
	市	県		市	県	
特定健診のうち、血糖値・HbA1cの有所見者該当者の割合（女性）	(H28) HbA1c 25.1%	(H28) HbA1c 20.6%	減少	(R4) HbA1c 24.8%	(R4) HbA1c 22.2%	◎
	血糖値 25.4%	血糖値 37.8%		血糖値 32.5%	血糖値 40.0%	×

指標	計画策定時		目標値	現状値		評価
	市	県		市	県	
特定健診のうち、メタボリックシンドローム該当者の割合	(H28) 男性:28.6%	(H28) 男性:25.7%	減少	(R4) 男性:30.6%	(R4) 男性:31.7%	×
	女性:10.0%	女性:17.0%		女性:10.6%	女性:11.3%	×

指標	計画策定時	目標値	現状値	評価
	市		市	
標準化死亡比	(H24～H28)	100	(H29～R4)	×
	がん男性 118.5		がん男性 117	
	がん女性 116.2		がん女性 102.7	
	脳血管疾患男性 120.7		脳血管疾患男性 121	
	脳血管疾患女性 114.9		脳血管疾患女性 106	