

## 第3章 健康増進計画中間評価の概要

### 1 中間評価の目的

第2次健康増進計画は、平成30年度から令和9年度までの10年間を計画期間としています。その中間年（令和4年度）に、社会・経済情勢等を踏まえ、指標項目の達成状況や取組の進捗状況の評価することにより、本計画の適正性や見直しの必要性を判断するとともに、その結果を計画の残り期間の施策・事業展開に反映させていくことを目的としています。

### 2 評価方法

令和3年度に実施した「出雲市健康づくり・食育に関するアンケート結果」のほか、関連事業等の実績等により、「全体」「栄養・食生活」「運動・身体活動」「心・休養」「歯の健康」「タバコ・アルコール」「健康管理」「地域」のそれぞれの分野別指標における達成状況についての判定を下記の表の基準により5段階評価を行いました。

判定区分	判定基準
◎	目標値を達成している
○	目標値には達成していないが、策定当初より改善傾向にある(改善率50%以上)
△	策定当初と変わらない、改善がみられない(改善率±49%以内)
×	策定当初より悪化している(改善率-50%以上)
—	判定できない、把握できない(調査終了、他組織の調査結果がまだ出されていない等)

$$\text{改善率} = (\text{中間評価値} - \text{ベースライン値}) / (\text{目標値} - \text{ベースライン値}) \times 100$$

### 3 評価結果

124項目の指標のうち、「◎達成」は41項目、「○改善」は15項目で全体の45.2%で改善がみられました。一方で「△変化なし」は23項目、「×悪化」は35項目で全体の46.8%に改善がみられませんでした。

分野別では、「運動・身体活動」「タバコ・アルコール」「健康管理」「地域」が低い状況（達成や改善より変化なしや悪化が上回る状況）で、これらは後半の取組によって改善していく必要があります。

#### 《6つの健康分野別指標の判定結果一覧》

	◎達成	○改善	△変化なし	×悪化	— 判定不能	合計
全体	2	0	0	0	0	2
栄養・食生活	2	2	2	2	0	9
運動・身体活動	2	1	4	5	0	12
心・休養	6	3	0	7	3	19
歯の健康	9	5	0	2	1	17
タバコ・アルコール	2	0	5	0	0	7
健康管理	14	4	12	15	6	51
地域	3	0	0	4	0	7
合計	41	15	23	35	10	124

## 4 分野別の取組と評価結果

### (1) 全体

項 目		平成28年 (2016) 数値	目標値	令和2年 (2020) 数値	評価
平均自立期間の延長 75歳時	男性	10.1年	増加	10.2年※	◎
※R元年数値(島根県健康指標データベース)	女性	12.2年	増加	12.3年※	◎

### (2) 栄養・食生活

#### 重点的な取組目標

- |    |                                 |              |
|----|---------------------------------|--------------|
| 市  | ・生活習慣病予防に向けた食生活改善の推進            | ・朝食の重要性の普及啓発 |
| 市民 | ・野菜の摂取、減塩を意識したバランスのとれた食事をとりましょう |              |
|    | ・1日3食、特に朝食は欠かさず食べましょう           |              |

項 目		平成28年 (2016) 数値	目標値	令和2年 (2020) 数値	評価	
思春期 ・ 乳幼児期 ・ 学童期	毎日朝食を食べる児の増加	1歳6か月児	98.0%	100%	99.0%	○
		3歳児	95.6%	100%	96.6%	△
	間食の時間を決めている家庭の割合の増加	1歳6か月児	82.5%	90%	87.5%	○
		3歳児	83.6%	90%	83.9%	△
	給食を残さず食べる 給食の残菜量の減少	残菜量	92.4t	減少	59.0t	◎
	毎日朝食に野菜を食べている割合の増加	1歳6か月児	26.9%	増加	アンケート項目から除外	—
3歳児		22.7%	増加	—		
青壮年期 ・ 高齢期	肥満者の割合の減少	男性	27.5%	22%	30.6%	×
		女性	20.0%	18%	21.2%	×
	低栄養者の割合の減少 (後期高齢者)		13.8%	減少	9.1%	◎
	主食、主菜、副菜をそろえて食べる市民の割合の増加 (70代)		77.6%	増加	81.1%	◎

#### 市の主な取組

##### 妊娠期・乳幼児期・学童期・思春期

- ・妊娠中の食の大切さについて、妊娠届出時、あかちゃんのお世話教室等において啓発を行いました。
- ・朝食の大切さ、おやつ回数や内容等について、各地区や乳幼児相談、乳幼児健診等で啓発を行いました。
- ・離乳食指導を4か月児健康診査時に全員へ実施しました。また、離乳食教室を調理体験や試食及びグループワークを取り入れて実施しました。
- ・幼稚園就園前の親子を対象に給食への不安や準備を行ってもらえるよう、給食試食会を開催しました。

##### 青壮年期・高齢期

- ・朝食の大切さや地元食材など食に関する情報を、広報やホームページで情報発信を行いました。

- ・「我が家の自慢！おすすめレシピ」の募集と紹介をホームページに掲載しました。
- ・生活習慣病予防教室で、食生活改善に関する動画を作成しました。
- ・塩分チェックシートを活用し、減塩の意識づけ、実態把握、啓発等を各地区で行いました。
- ・高齢者の低栄養予防をテーマとしたパンフレットを作成し、健康教育に活用しました。
- ・地域で食育推進活動を行う「食のボランティア」育成講座を開催し、食のボランティアの育成をしました。
- ・食のボランティアと健康づくり推進員の協働の活動への支援を行いました。
- ・個人の健康状態に合わせた食生活相談として、すこやかライフ健康相談を実施しました。
- ・高齢者の生活習慣病重症化予防と介護予防を目的に、低栄養防止、糖尿病性腎症重症化予防の訪問栄養相談を行いました。

## 現状と課題

- ・朝食を摂る児、間食の時間を決めている家庭の割合はともに増加し、食に関する生活リズムが整っている児が増加しています。
- ・妊娠前の習慣で欠食がある女性がいるため、食習慣、食事内容に関する啓発を行っていく必要があります。
- ・給食の残菜量は減少しました。
- ・新型コロナウイルス感染症の影響で、健康教室参加者や健康相談利用者が激減しました。必要な情報提供を広く地域住民に対し周知するための工夫が今後必要です。
- ・地域において減塩の取組を広げるため、食のボランティアと健康づくり推進員の協働による取組の推進をしてきましたが、コロナ禍の影響で活動実態の減少がみられます。
- ・特定健診結果では肥満、メタボリックシンドローム、高血圧傾向の割合が増加しています。
- ・後期高齢者の低栄養者の割合が減少しました。
- ・20代～30代の野菜摂取をみると、ほとんど食べない人が約1割あり、若い世代の野菜摂取が課題です。
- ・全体では約9割が朝食を食べていますが、20代の若い世代においては摂取率が低いです。20代における「毎日朝食摂取」の割合は70%に増加しましたが、若い世代への啓発を継続する必要があります。
- ・夕食後の間食について、20代～50代では、6～7割が食べている状況があります。習慣化しないよう啓発する必要があります。
- ・バランスのとれた食事をとることについて、平成28年度と比較するとやや改善されており、年代とともに割合が増加しています。20代では、主食・主菜・副菜を揃えて食べている割合が少ないです。
- ・塩分を摂りすぎないように気を付けている割合が、平成28年度と比べ全体で増加し、時々気をつけている割合と合わせると9割弱です。20代～30代では気をつけていない割合が多いです。
- ・よく噛んで食べることを意識している割合が、平成28年度と比べ全体で増加しています。特に60代～70代において意識している割合が高く、働き盛り世代と差があります。
- ・どの項目においても若い世代、親世代でもある働き盛り世代に課題があることがわかります。

## 今後の方向性

- ・妊娠中の食の大切さ、子どもの見本となる食習慣について、父親も含めて啓発を行います。子どもの生活リズム、食事や間食の内容について啓発します。偏食等の相談対応を行います。
- ・朝食摂取については特に若い世代へバランスなど内容については全世代へ向けて啓発します。
- ・高齢者の低栄養予防に関する取組を継続します。

### (3) 運動・身体活動

#### 重点的な取組目標

- 市** ・生活リズムとメディアとの付き合い方に関する知識の普及 ・ロコモティブシンドローム予防の推進  
・運動・スポーツの場の提供と環境整備 ・運動・スポーツの自主グループ育成支援
- 市民** ・メディア機器が健康に与える影響を理解しましょう ・自分に合った運動に取り組み、継続しましょう  
・親子でふれあい楽しく元気に遊びましょう

	項目		平成28年(2016)数値	目標値	令和2年(2020)数値	評価
思春期・乳幼児期・学童期・	1時間以上外遊びをする児の増加	1歳6か月児	46.6%	増加	47.1%	◎
		3歳児	65.3%	増加	68.1%	◎
	テレビ等の視聴なしの児の割合	1歳6か月児	13.2%	20%	8.9%	×
	テレビ等の視聴 1時間までの児の割合	1歳6か月児	63.0%	80%	53.2%	×
		3歳児	48.0%	70%	39.8%	△
	ゲーム機器やスマートフォンで毎日遊ぶ児の割合	1歳6か月児	1.4%	減少	3.1%	×
3歳児		7.2%	減少	11.8%	×	
テレビやスマートフォン等をほぼいつも見ながら授乳する保護者の割合	4か月児	10.5%	減少	19.2%	×	
青壮年期・高齢期	週2回1回30分以上運動する人の割合の増加	男性	36.3%	45%	37.5%	△
		女性	27.6%	35%	28.6%	△
	日常生活の中で健康増進のために、意識的に身体を動かすなどの運動をいつもあるいはときどきしている人の増加		62.9%	70%	68.5%	○
健康維持のために、意識的に身体を動かすなどの運動をしている人の割合の増加 (70代)		76.6%	増加	76.9%	△	

(グレー色付はアンケート結果があるもの)

#### 目標指標にはないアンケート項目

- ・1日30分以上、軽く汗をかく程度の運動を週2回以上、1年以上実施していますか
- ・散歩をしたり、早く歩いたり、乗り物やエレベーターを使わず歩くようにしていますか
- ・ロコモティブシンドロームという言葉や内容を知っていますか

#### 市の主な取組

##### 妊娠期・乳幼児期・学童期・思春期

- ・子育てサークルや子育てひろばで生活習慣に関する学習の機会を提供しました。また、子育て支援センター等出かける場所の情報提供を行いました。
- ・地域で協働して取組ができるよう保育園・幼稚園・小学校・中学校との連携を図りました。地域や中学校区におけるメディア対策についての取組を行いました。(出雲一中校区、南中校区等)。

##### 青壮年期・高齢期

- ・コロナ禍における外出の減少による筋力・体力の低下予防のための情報提供を行いました。
- ・ウォーキング等の運動に関する情報や「出雲市いきいき体操」を出雲市ホームページに掲載しました。
- ・パンフレットやロコモ度テスト等により、ロコモティブシンドローム(運動器症候群)やフレイルの予防啓発を行いました。
- ・身近な場所で健康づくりや介護予防に取り組む「通いの場」や「高齢者ふれあいサロン」の活動に対し、健康運動指導士や理学療法士等を派遣しました。体と心の活性化教室の実施についてはコロナの影響で現在中止と

なっています。

- ・個人の健康状態に合わせた個別の運動相談としてすこやかライフ健康相談を実施しました。
- ・運動自主グループへ情報提供や活動を継続するためのサポートを行いました。
- ・高齢者の生活習慣病重症化予防と介護予防を目的に、低栄養防止、フレイル状態やフレイルの可能性のある高齢者などに対応しました。

## 現状と課題

- ・1時間以上外遊びする児の割合は増加しています。
- ・テレビ視聴のなし、1時間までの視聴の児の割合は低下しています。また、ゲーム機器やスマートフォンで毎日遊ぶ児も増加しています。メディアに触れる機会が増えており、適切な利用についての啓発が必要です。
- ・運動習慣を身につける人は増加傾向にありましたが、コロナ禍の影響を受け減少しています。アンケート結果では、5年前に比べ意識的に運動をしている人は増加していました。特に、70代・60代の人の運動意識が高く、30代の人の意識が低い傾向でした。
- ・1年以上運動習慣を継続している人は5年前に比べ増加し、特に20～40代の運動習慣が増加していました。
- ・ロコモティブシンドロームを知っている人は5年前に比べ増加していますが、今後も普及啓発を行っていく必要があります。
- ・コロナ禍の影響で、運動に関する健康教室や健康相談の利用者は減少しています。
- ・高齢者の閉じこもり傾向の方、地域の集まり等の参加に繋がらないケースがあります。
- ・運動習慣を身につける人が増える一方で、肥満・メタボリックシンドローム等の割合は増加しており、生活習慣病へのリスク軽減には、まだ効果的な成果は見えてきていません。

## 今後の方向性

- ・メディア機器が健康に与える影響について知識の普及およびメディアの適切な利用について啓発を行います。
- ・子育てサークル、サロン、子育て支援センター等の遊びに出かける場の情報提供を行います。
- ・自分に合った運動を身につけ、コロナ禍など環境の変化の中でも運動が継続できるような体制整備や情報提供が必要です。
- ・地域の集まりや教室に参加したことのない方へのアプローチや情報提供も必要です。
- ・生活習慣病予防・ロコモティブシンドローム予防・フレイル（虚弱）予防のための運動習慣の継続化をサポートする対策の検討を行います。

## (4) 心・休養

### 重点的な取組目標

- 市**
- 産後うつへの対応、親子の愛着形成 ・ 自死防止対策の取組
  - 心の健康に関する健康教育の充実 ・ 心の相談体制の充実と情報提供
- 市民**
- 一人で悩まず相談しましょう ・ 親子のきずなをはぐくみましょう
  - 自分に合ったストレス対処法を身につけましょう ・ 睡眠や休養を十分に確保しましょう
  - 趣味や社会活動を楽しみ生きがいをもちましょう

	項目		平成28年 (2016) 数値	目標値	令和2年 (2020) 数値	評価
妊娠期・乳幼児期・学童期・思春期	母乳育児の割合の増加	4か月児	70.4%	70%	58.6%	×
	子育てに自信がもてないことがある親の割合の減少	4か月児	14.5%	減少	15.8%	×
		1歳6か月児	16.7%	減少	15.9%	◎
		3歳児	13.3%	減少	14.5%	×
	育児について相談相手のいる母親の割合	4か月児	99.5%	100%	99.2%	×
		1歳6か月児	98.2%	100%	99.4%	○
		3歳児	98.6%	100%	97.8%	×
	子どもを虐待しているのではないかと思う母親の割合	1歳6か月児	2.9%	減少	1.6%	◎
		3歳児	4.5%	減少	1.9%	◎
	育児に参加する父親の割合の増加	4か月児	95.7%	増加	87.6%	×
子どもと一緒に遊ぶ父親の割合 (R4 調査予定)	1歳6か月児	65.4%	増加		—	
	3歳児	53.0%	増加		—	
青壮年期・高齢期	自死者数の減少		31人	減少	27人	◎
	自死者の年齢調整死亡率 (人口10万人対) の減少 ※R 元年数値 (島根県健康指標データベース)		18.5	減少	※13.9	◎
	睡眠で休養が十分にとれている人の割合の増加	男性	68.8%	75%	73.6%	○
		女性	64.9%	75%	71.5%	○
	ストレスを解消する手段を持つ人の増加		44.2% (67.9%)	増加	71%	◎
	生きがいを感じる人の割合の増加 (70代)		71.7%	増加	71.0%	×
	地域行事や集まりに積極的に参加する人の増加 (70代)		41.5%	増加	42.1%	◎

(グレー色付はアンケート結果があるもの)

### 目標指標にはないアンケート項目

- 不安や悩みを受け止めてくれる相談相手 (機関) がありますか
- 地域活動やボランティア活動をしていますか
- 地域の行事や集まりに積極的に参加しますか
- 趣味を持っていますか
- 家の中で役割を何か持っていますか
- 現在の生活の中で生きがいを感じますか

### 市の主な取組

#### 妊娠期・乳幼児期・学童期・思春期

- 出生届時に、産後のこころの健康についての変化と対応方法について、パンフレットを用いて説明を行いました。
- 新生児訪問パンフレット、乳幼児健診パンフレットにふれあいの大切さやメディアとのつきあい方等の内容を充実させ、受診者等全員に啓発を行いました。
- 第1子の乳児を育てる育児不安の強い母親等を対象とした「はじめての子育て講座」を実施しました。親同士

がお互いに学び合える関係づくりを行うことで、育児不安や育児ストレスの軽減を図りました。

- ・絵本を通した親子のふれあいを推進するため、4か月児健診対象者全員に絵本と絵本リストを贈呈し、絵本を通した親子のふれあいの意義について伝えました。
- ・妊娠届出時、乳児訪問時に母親のメンタルヘルスに着目した母親支援を行いました。産婦健診、乳児訪問時にはエジンバラ産後うつ質問票、あかちゃんへの気持ちアンケートを実施し、母の心の健康をスコア化、再訪問や各種事業につなげるなどの支援を行いました。
- ・妊娠・出産・育児に関する各種相談に応じ、地域の実状に応じた妊娠期から子育て期にわたるまでの切れ目ない支援体制を強化するために、平成29年10月に「出雲市母子健康包括支援センターきずな」を開設しました。
- ・産後の支援として、出雲市産後ケア事業（居宅訪問型、通所型）を実施しました。
- ・各乳幼児健康診査では、保護者のストレスや体調にも着目した質問項目を設け、相談対応を行いました。
- ・幼稚園、小中学校等へ「性のちの学習」の講師を派遣しました。
- ・思春期の居場所事業（ぷらりねっと）を「自分づくりの会」へ委託し実施しました。

### 青壮年期・高齢期

- ・心の健康、うつ予防のチラシやパンフレットを市窓口や包括連携協定先に設置、地区活動で配布し、正しい知識の普及と相談窓口について周知しました。
- ・自死予防週間（9月）、自死対策強化月間（3月）に合わせてこころの健康づくりについて啓発しました。
- ・保健師・相談支援専門員による心の相談対応を行いました。
- ・ゲートキーパーの養成研修を実施しました。
- ・自死遺族の会の周知や活動への協力を行いました。
- ・高齢者クラブ活動等、役割や生きがいの創出につながる活動を支援しました。
- ・高齢者同士の交流や健康づくりの場としての高齢者ふれあいサロンへの支援をしました。
- ・「出雲市自死対策総合計画」に基づき、計画の周知と自死対策の取組について共有しました。
- ・「出雲市自死対策検討委員会」（7月・3月）や市内連絡会（1月）により、自死対策の進行管理を行いました。
- ・広報やホームページで、心の健康づくりに関する情報や労働関係の相談窓口について周知をしました。広報による「しまね分かち合いの会・虹」つどいの周知等自死遺族の会への支援を実施しました。

### 現状と課題

- ・育児に自信が持てないことがある保護者の割合が4か月児と3歳児健診の保護者で増加し、1歳6か月児の保護者では減少しました。
- ・乳幼児健康診査の受診者のうち1~3%は、相談相手がいない、相談したいことがないと答える保護者がいました。
- ・子どもを虐待しているのではないかと思う保護者の割合は減少しているものの、そのように感じている保護者がいます（前回値は無記名のアンケートから、今回値は健診カルテの聞き取りから把握しているため、改善したとの評価は適さない可能性があります）。
- ・授乳時の児への関わりは、テレビ等を見ながら行う割合が増加しています。
- ・1歳6か月児、3歳児健診時に読み聞かせを行う家庭はいずれも80%台で、ブックスタート事業で啓発を行っていますが、継続されていない状況があります。
- ・父の育児参加について、積極的な参加があると答えた保護者の割合が減少しました。父が子育てに協力的でないと答えた保護者は1歳6か月児で2.9%、3歳児で4.0%となっており、協力はするが積極的でないと感じている保護者がいる状況があります。
- ・出雲市の自死者数は近年減少傾向にありますが、特徴として、高齢者や働き盛り世代の自死者の割合が多いです。
- ・睡眠、休養がとれていると回答する人の割合は5年前に比べ増加しています。
- ・ストレスを解消する手段を持つ人の割合は、5年前に比べて増加していますが、30~50歳代ではストレス解消法の有無に関わらず、半数以上がストレスを解消できていません。
- ・不安や悩みの相談相手はどの年代でも家族、友人が多いです。市の実施している心の相談の利用は少ない状況です。
- ・高齢者ふれあいサロン数は、コロナ禍の影響により活動団体が減少しました。目標としている月1回以上の開

催を達成しているサロンは少なく、年に数回程度の開催となっているサロンもあります。

- ・通いの場登録団体は増加しています。新規団体がある一方で、終了団体もあります。

### 今後の方向性

- ・産後に全数訪問を行い、母と児の心身の状況を把握、支援を行います。
- ・育児に自信が持てず、不安を抱える保護者への支援相談先の周知に努めます。
- ・父の家事育児の実施の必要性について啓発を行います。
- ・出雲市自死対策総合計画に基づき、関係機関・団体等との連携を強化して、自死対策を推進していきます。  
また、ゲートキーパー養成研修を実施し、地域の見守り体制を強化していきます。
- ・ストレス解消法（心の健康のセルフケア）の普及啓発心の相談窓口（他機関を含めた）の周知により、相談しやすい環境づくりに努めます。

## (5) 歯の健康

### 重点的な取組目標

- |    |  |
|----|--|
| 市  | <ul style="list-style-type: none"> <li>むし歯・歯周病予防の知識の普及と事業の充実</li> <li>定期的な歯科健診と自己管理の推進</li> <li>8020運動の推進</li> </ul> |
| 市民 | <ul style="list-style-type: none"> <li>かかりつけ歯科医をもち定期的に歯科健診を受けましょう</li> <li>食後の歯みがき、セルフケアを行いましょう</li> </ul>           |

	項目		平成28年(2016)数値	目標値	令和2年(2020)数値	評価
期・思春期 妊娠期・乳幼児期・学童	毎食後の歯磨き習慣がある児の増加 (保護者が毎日仕上げみがきをしている)	1歳6か月児	82.0%	95%	94.2%	○
		3歳児	89.0%	95%	95.3%	◎
	平均むし歯数の減少	1歳6か月児	0.06本	減少	0.03本	◎
		3歳児	0.48本	減少	0.41本	◎
		12歳児	1.6本	減少	1.35本	◎
	むし歯のない児の増加	3歳児	84.5%	80%	86.4%	◎
妊娠中の歯科健診受診率の増加		39.4%	実態把握	52.8%	○	
青壮年期・高齢期	歯周病(歯周疾患)検診の受診率の増加		8.6%	10%	10.3%	◎
	歯周病(歯周疾患)の罹患率(中等度以上)の減少	40歳	52.6%	45%	60.0%	×
		60歳	74.0%	65%	68.9%	○
	60歳台(55~64歳)の残存歯数の増加		23.4本	24.0本	26.72本	◎
	毎食後、歯磨き習慣のある人の割合の増加(40歳~70歳)	男性	35.7%	40%	32.8%	×
		女性	55.1%	60%	57.6%	○
	かかりつけ歯科医を持っている人の割合の増加		72.7%	74%	73.4%	○
	過去1年間に歯科検診をした人の割合の増加		17.7%	増加	20.6%	◎
80歳代(75~85歳)の残存歯数の増加 ※5年に1回の調査(次回R3調査)		16.7本	18本	※	—	
口腔機能低下のある人の割合の減少(後期高齢者)		40.4%	減少	36.4%	◎	

### 目標指標にはないアンケート項目

- 定期的に(1年に1回以上)歯科医院に行って管理していますか(治療を除く)
- 歯科清掃具の歯間ブラシやデンタルフロス(糸ようじ)を使っていますか
- 毎食後、歯磨きをしていますか
- 1日1回以上は丁寧に歯を磨くようにしていますか
- 最も丁寧に磨くのはいつですか

### 市の主な取組

#### 妊娠期・乳幼児期・学童期・思春期

- 妊娠届時に妊娠中の歯科健診の必要性について説明をし、受診勧奨を行いました。
- 乳幼児健康診査や離乳食教室において、歯科指導を行いました。また、妊婦・乳幼児健康相談の場での歯科相談を実施しました。
- 1歳6か月児健康診査時のフッ化物歯面塗布を実施しました。新型コロナウイルス感染拡大防止対策時には中止し、かかりつけ歯科医でのフッ化物塗布勧奨と、歯ブラシ等を配布し、歯磨き指導を行いました。
- 子育てサークルや子育てひろばでの歯科相談、歯科学習を実施しました。
- 小・中学校でのフッ化物洗口の推進とフッ化物洗口実施校での歯科学習を支援しました。

#### 青壮年期・高齢期

- 歯周疾患検診(節目年齢)、後期高齢者歯科口腔健診を実施しました。

- ・歯や口腔への関心を高め、定期的な歯科受診等セルフケアの必要性について周知啓発しました。
- ・歯科口腔訪問健診は、介護認定要介護3以上の方を対象に実施しました。
- ・高齢者ふれあいサロンや各地区文化祭等において、歯科衛生士等による健康教育や相談、歯科医師による介護予防の講演会、歯科医師会と連携した介護予防のための「歯科口腔機能向上サロン」を実施しました。
- ・8020運動を地区活動や健康教室等で周知しました。
- ・介護予防教室の参加者や、地域で健康づくり・介護予防に取り組んでいる住民に対し、言語聴覚士や歯科衛生士による口腔ケア等の指導を実施しました。
- ・広報やホームページで、歯の健康に関する情報を発信しました。

### 現状と課題

- ・妊娠中の歯科健診受診率は、H28年の調査開始以降増加傾向にありますが、受診者は半数程度に留まっています。
- ・3歳児でむし歯のない児が増加しており、平均むし歯本数は1歳6か月児、3歳児、12歳のいずれも減少していますが、県平均と比べるとむし歯のある児の割合、12歳児の平均むし歯本数は多い状況があります。
- ・保護者が毎日仕上げ磨きをしている割合は1歳6か月児では増加していますが、3歳児の割合は減少しています。
- ・歯周病検診の受診率は増加傾向にあり、目標を達成していますが、歯周病の罹患率は目標に達していません。
- ・アンケート結果から、50代以降は定期的に歯科医院に行き管理している人は増加していますが、20代から40代では減少しています。

### 今後の方向性

- ・妊娠届出時に口腔内の健康についての啓発を実施し、受診勧奨を行います。
- ・乳幼児健診において、点検磨きやかかりつけ医をもつことの勧めとフッ化物歯面塗布の効果について伝えます。
- ・若い年代から定期受診の重要性、セルフケアとプロフェッショナルケアを促す取組を推進していきます。

## (6) タバコ・アルコール

### 重点的な取組目標

- 市**
  - ・タバコ・アルコールの害、薬物乱用防止に関する知識の普及
  - ・妊産婦と未成年者の喫煙・飲酒の防止
  - ・禁煙の推進と受動喫煙の防止
- 市民**
  - ・タバコ・アルコールの害や依存症について学びましょう
  - ・禁煙と受動喫煙防止に努めましょう
  - ・適正飲酒を心がけましょう

	項目		平成28年 (2016) 数値	目標値	令和2年 (2020) 数値	評価
妊娠 期	妊娠中の喫煙率の減少		1.3%	0%	1.0%	△
	妊娠中の飲酒率の減少		1.2%	0%	1.1%	△
青壮 年期 ・ 高 齢 期	毎日3合以上の多量飲酒する人の割合の減少	男性	2.4%	減少	2.5%	△
		女性	0.3%	減少	0.4%	△
	成人の喫煙率の減少	男性	24.8%	減少	22.1%	◎
		女性	3.2%	減少	3.1%	△
	公共施設の施設内禁煙実施率の増加		96.5%	100%	100%	◎

### 目標指標にはないアンケート項目

現在タバコを習慣的に吸っていますか

タバコの種類は何ですか

今後禁煙したいと思いますか

禁煙のサポートとして禁煙治療実施医療機関や禁煙支援薬局があるのを知っていますか

週(月)に何日位お酒を飲みますか

1日あたりどれくらいの量を飲みますか

### 市の主な取組

- ・妊娠届出時、赤ちゃんのお世話教室時に、参加者の喫煙状況を把握し、喫煙が及ぼす害について啓発しました。
- ・乳幼児健康診査時に、タバコの害について啓発しました。
- ・小・中学校への性・生、喫煙防止学習について、学校の要請に応じ、講師派遣による支援を行いました。

### 青壮年期・高齢期

- ・改正健康増進法の全面施行により、令和2年4月から原則屋内禁煙となったことから、保健所と連携し、啓発しました。
- ・「世界禁煙デー」「禁煙週間」に合わせ、受動喫煙の害及び禁煙に向けての支援(禁煙外来等、禁煙治療実施医療機関)について広報やホームページ等で周知をし、地区活動でも禁煙や受動喫煙防止の啓発をしました。
- ・小中学校の「たばこの学習」への講師派遣を実施しました。
- ・適正飲酒についてパンフレット等を用いて、地区活動等で啓発しました。  
あわせてアルコール関連問題に関する相談機関等の周知も行いました。

### 現状と課題

- ・喫煙：男性の喫煙率は年々減少していますが、女性は微増し、妊婦の約1%が喫煙しています。
- ・飲酒：毎日3合以上の多量飲酒する人の割合は、ほぼ横ばいで推移し、妊婦では約1%が飲酒をしています。

### 今後の方向性

- ・たばこ・アルコールに関する正しい知識と適正飲酒の普及啓発を行います。

(7) 健康管理

重点的な取組目標

- 市**
- ・健（検）診体制の整備、充実
  - ・健診、がん検診の受診率の向上
  - ・妊娠期からの支援の充実
  - ・生活習慣病予防、重症化予防の知識の普及、事業の充実
  - ・職域と連携した健康づくりの推進
- 市民**
- ・健診やがん検診を受けましょう
  - ・かかりつけ医をもち、適正な健康管理に努めましょう
  - ・基本的な生活習慣を身につけましょう

項 目		平成28年 (2016)数値	目標値	令和2年 (2020)数値	評価	
妊娠期・乳幼児期・学童期・思春期	妊婦健康診査受診率の増加	97.1%	増加	94.3%	×	
	妊婦の貧血有所見率の減少	15.7%	減少	15.3%	◎	
	低出生体重児割合の減少	10.0%	減少	9.3%	◎	
	乳幼児健康診査の受診率の増加	4か月児	98.1%	100%	99.8%	○
		1歳6か月児	97.0%	100%	99.3%	○
		3歳児	99.2%	100%	99.5%	△
	乳幼児健康診査に満足している者の割合の増加 (R4 調査予定)	1歳6か月児	87.5%	増加		—
		3歳児	86.6%	増加		—
	9時までに寝る児の増加	1歳6か月児	22.5%	増加	26.5%	◎
		3歳児	7.0%	増加	8.7%	◎
	7時までに起きる児の増加	1歳6か月児	51.4%	増加	56.7%	◎
		3歳児	48.8%	増加	53.2%	◎
	かかりつけ医をもつ児の増加 (R4 調査予定)		93.8%	100%		—
	休日、夜間の小児救急医療機関を知っている親の割合の増加 (R4 調査予定)		94.7%	100%		—
事故防止対策を実施している家庭の割合の増加	1歳6か月児	76.1%	100%	79.9%	△	
	3歳児	70.8%	100%	83.3%	△	
心肺蘇生法を知っている親の割合の増加		21.2%	増加			
青壮年期・高齢期	特定健康診査の受診率の増加	42.8%	60%	44.6%	△	
	特定保健指導実施率の増加	8.9%	60%	23.1%	△	
	メタボリックシンドロームの該当者・予備軍の割合の減少	男性	43.7%	減少	50.2%	×
		女性	16.9%	減少	18.7%	×
	糖尿病受療率（人口10万対）の減少 ※県患者調査はH26年で終了	68	減少	※	—	
	脳卒中年齢調整初発率（人口10万対）の減少 ※R元年度脳卒中発症調査結果	男性	118.5	減少	135.4※	×
		女性	78.3	減少	60.2※	○
	胃がん検診受診率の増加（40歳～69歳）	6.2%	10%	2.3%	×	
	胃がん年齢調整死亡率（人口10万対）の減少 ※県健康指標データベース（5年平均）	男性	25.3	減少	21.5※	◎
		女性	8.6	減少	6.7※	◎
	子宮頸がん検診受診率の増加（20歳～69歳）	44.8%	70%	39.3%	△	
	子宮頸がん年齢調整死亡率（人口10万対）の減少 ※県健康指標データベース（5年平均）	4.0	減少	0.7	◎	
	乳がん検診受診率の増加（40歳～69歳）	44.8%	60%	40.5%	△	
	乳がん年齢調整死亡率（人口10万対）の減少 ※県健康指標データベース（5年平均）	8.4	減少	12.2	×	
	大腸がん検診受診率の増加（40歳～69歳）	37.4%	50%	24.9%	×	
	大腸がん年齢調整死亡率（人口10万対）の減少 ※県健康指標データベース（5年平均）	男性	20	減少	18.1	◎
		女性	11.5	減少	12.3	×
	肺がん年齢調整死亡率（人口10万対）の減少 ※県健康指標データベース（5年平均）	男性	38.7	減少	37.6	◎
女性		10.4	減少	8.3	◎	
健康についての学習の参加者の増加	9,163人	増加	4,633人	×		
健康相談を利用する人数の増加	3,111人	増加	990人	×		
血糖コントロール不良の者の割合の減少	男性	5.9%	減少	6.1%	×	

	女性	3.1%	減少	3.3%	×
新規人工透析導入者数の減少		22人	減少	17人	○
脳血管疾患受療率（人口10万対）の減少※県患者調査はH26年で終了		202	減少	※	—
脳卒中発症後1年以内の再発率の減少	男性	9.4%	減少	6.8%	◎
	女性	3.8%	減少	3.5%	◎
肺がん検診受診率の増加（50歳～69歳）		3.0%	10%	1.2%	△
胃がん検診精密検査の受診率の増加		89.4%	100%	88.3%	△
子宮がん検診精密検査の受診率の増加		70.7%	100%	84.7%	△
乳がん検診精密検査の受診率の増加		97.0%	100%	98.2%	△
肺がん検診精密検査の受診率の増加		97.9%	100%	93.6%	×
大腸がん検診精密検査の受診率の増加		70.9%	100%	67.4%	△
健康づくり推進員の活動日数の増加		2,215日	増加	1,943日	×
高齢者結核検診受診率の増加		11.0%	20%	5.9%	×

#### 目標指標にはないアンケート項目

現在、健康だと思いますか

新型コロナウイルス感染症の影響下において、健康に不安を感じていますか

新型コロナウイルス感染症に関する情報をどこから得ていますか

定期的に血圧を測定していますか

この1年間に健康診断または人間ドックを受けましたか

どのような機会を受けましたか

この2年間にがん検診（市や職場等で実施）を受けましたか

市から発信する健康情報をどこから得ていますか

市から発信する妊娠・子育て支援に関する情報をどこから得ていますか

健康づくりを推進するために、今後どのようなことが必要だと思いますか

#### 市の主な取組

##### 妊娠期・乳幼児期・学童期・思春期

- ・「出雲市母子健康包括支援センター」を中心に関係機関とのネットワークを強化し、妊娠期から出産・子育ての切れ目のない支援に努めました。「出雲市母子健康包括支援センターきずな関係者会議」を継続開催しました。
- ・一般不妊治療費助成、不育症治療費助成を継続実施しました。
- ・妊婦健診費用助成14回に加え、産後2週間、産後1か月健診の費用助成を追加実施しました。
- ・保健師や助産師による訪問、あかちゃん声かけ訪問員（子育てサポーター・主任児童委員等）による訪問を実施しました。
- ・産後の支援者がいない家庭や多胎児の家庭に、養育支援訪問を実施しました。
- ・妊婦・乳幼児相談を5会場で定期的に開催し、市役所や行政センターにおいては、随時、窓口や電話等で相談対応を行いました。
- ・4か月児、1歳6か月児、3歳児健康診査を集団健診で実施しました。新型コロナウイルス感染症拡大防止対策時には、4か月児健康診査を医療機関委託により個別健診で実施しました。
- ・乳幼児健康診査小児科医師連絡会を開催し、乳幼児健康診査の精度管理や体制について検討を行いました。
- ・小児神経専門医による発達相談（発達クリニック）を実施しました。（子ども政策課）
- ・年中児発達相談事業を全市で実施しました。（子ども政策課）
- ・外国籍の家庭の対応として、外国語版母子健康手帳の交付、家庭訪問、相談、健診等での通訳対応書類やパンフレット類の翻訳版を作成し、内容が伝わりやすくなるよう工夫を行いました。

##### 青壮年期・高齢期

- ・国民健康保険加入者への特定健診、特定保健指導の実施、未受診者対策として休日集団健診を実施しました。
- ・肝炎ウイルス検診、がん検診の実施と受診勧奨を行いました。
- ・精密検査対象者に、電話や家庭訪問による受診勧奨を実施しました。
- ・個人の健康状態に合わせた定期の健康相談のほか、地域に出かけての健康相談を実施しました。

- ・慢性腎臓病（CKD）重症化予防対策事業を実施しました。
- ・糖尿病治療中断者対策事業を継続して実施しました。
- ・減塩ミニ教室の実施、血圧自己測定方法等の知識の普及、チラシ配布による啓発に取り組みました。
- ・ホームページを活用した糖尿病教室、脳卒中予防教室、糖尿病性腎症重症化予防教室を実施しました。
- ・タブレットを使用した「通いの場における ICT 活用検証事業」を実施しました。
- ・個人の健康状態に合わせた食生活相談、運動相談を実施しました。
- ・広報やホームページで、健康づくりや健康管理に関する情報を発信しました。
- ・全戸配布する健康はつらつかレンダーの全市版を作成しました。
- ・国民健康保険への加入手続きの際に、健康診査やがん検診等の案内パンフレットを配布しました。
- ・「国民健康保険・高齢者医療だより」に健康診査の案内を掲載しました。
- ・「健康増進計画」、「食育基本計画」、「データヘルス計画」にもとづいた健康づくり施策を展開しました。
- ・職域の関係団体等と協働した健康づくりの取組を実施しました。
- ・包括連携協定を結んでいる保険会社や業種団体と連携し、働き盛り世代へ多面的に情報発信をしました。
- ・新たな関係組織団体（協会けんぽ、県産業保健総合支援センター等）とのつながりを開拓し、共同チラシの作成や既存の事業を市のホームページで紹介しました。
- ・令和2年度に「働きざかりの健康づくり推進連絡会」を立ち上げ、職域と健康実態や健康に関する取組を共有する場をつくりました。
- ・市役所庁内連携の推進として、商工振興課と産業政策課と連携し（職域関連の部署）、関係組織（協議会や事業所）へ健康づくりチラシを配布しました。事業者向けホームページに健康づくり情報を掲載しました。
- ・出雲保健所の取組との連携協力として、働く人の健康づくりセミナーへの協力、圏域職域連携推進連絡会へ出席し、課題や取組を共有しました。
- ・市内事業所の健康づくり活動支援として、出雲保健所や島根県産業保健総合支援センターと事業所訪問し、事業所の実態を把握するとともに健康づくり情報を提供しました。
- ・健康講座、健診等健康づくり活動への協力を行いました。

## 現状と課題

- ・妊婦、産婦、各種乳幼児健康診査の受診率は、妊婦健康診査では減少し、各種乳幼児健康診査ではいずれも増加しました。
- ・低出生体重児の割合が減少しています。
- ・9時までに寝る児、7時までに起きる児の割合が増加しました。
- ・特定健診の受診率はほぼ横ばいとなっています。
- ・がん検診の受診率は年々減少傾向にあり、特に働き盛り世代の受診率は低いです。
- ・特定健診・がん検診ともにさらなる受診勧奨の取組、受診しやすい体制づくりが必要です。
- ・乳がん・子宮がん検診精密検査受診率は増加しましたが、他のがん種では減少しています。
- ・特定健康診断結果では、肥満、メタボリックシンドローム、高血圧傾向の割合が増加しています。
- ・血圧の自己管理をしている人は増加しています。
- ・職域と連携し、労働者の高齢化を見据えた取組や多様なニーズに対応する働きやすい職場環境が必要です。

## 今後の方向性

- ・妊婦健康診査受診の重要性について、啓発を行うとともに、未受診者支援を医療機関と連携し行います。
- ・各種乳幼児健康診査の未受診者フォローを行います。
- ・受診率向上に向け、健診・検診のさらなる周知、受けやすい体制づくりを検討していきます。
- ・がん検診においては、働き盛り世代の受診率向上を図るため、ニーズの高いがん検診の導入（胃内視鏡検診）及び個別検診の実施（胃がん・肺がん）等、対策を検討していきます。
- ・国の指針に沿ったがん検診の実施、がん検診チェックリストを活用し精度管理の向上に努めていきます。
- ・生活習慣病予防および重症化予防の取組とともに、自己の健康管理については、若い世代・働き盛り世代へ向けた健康管理への意識向上の取組が必要です。
- ・職域の関係団体等と協働しさらに連携を強化し、（中小規模の）事業所の健康づくりにつながる支援、取組の広がりを支援していきます。

## (8) 感染症対策の取組

### 重点的な取組目標

- 市** ・国の予防接種関係事業の改正に合わせた即時対応 ・乳幼児の予防接種の接種勧奨
- ・高齢者の予防接種率向上のための周知 ・結核検診の受診率向上と知識・情報の普及
- ・ノロウイルス、腸管出血性大腸菌等感染症や食中毒に関する予防対策の普及啓発
- 市民** ・予防接種を受けましょう

### 市の主な取組

- ・風しんの追加的対策（令和元年度～）、ロタウイルスワクチンの定期接種化（令和2年10月～）、子宮頸がん予防ワクチンの情報提供（令和3年度）、積極的勧奨の再開（令和4年度～）及びキャッチアップ事業の開始（令和4年度～）など、迅速に対応を行いました。
- ・乳幼児の予防接種について、出生届出時に予防接種手帳を配布し説明を行いました。また、その後の訪問（1か月後）においても説明を行いました。更に健診時（4か月、1歳6か月、3歳）に母子健康手帳を確認し、フォローアップを行いました。
- ・インフルエンザワクチン及び肺炎球菌ワクチン接種について広報紙へ掲載、肺炎球菌ワクチンについて対象者に個別通知を行いました。
- ・ノロウイルス等、冬の食中毒については、広報紙において注意喚起を行いました。夏の食中毒については、広報紙による注意喚起に加え、保健所から食中毒警報が発令された場合に防災無線による呼びかけを行いました。

### 課題

- ・乳幼児の予防接種は90%台の高い接種率となっていますが、前年度に比べ下がっているものがあります。下がった原因の分析が必要です。
- ・感染症対策における情報発信については、ホームページや広報紙への掲載などを行っていますが、対象者へ確実に情報を届けるためにより良い情報発信について検討が必要です。

### 今後の方向性

- ・国に予防接種事業の動向に注視しながら、迅速な対応を行っていきます。
- ・医療機関と連携しながら予防接種の接種勧奨に努めます。
- ・感染症の情報発信について、周知に努めるとともに対象者ごとの効果的な周知方法を検討します。

## (9) 地域力を活かした健康づくりの推進

### 重点的な取組目標

- 市
  - ・地域の関係機関と連携した子育て支援の推進
  - ・健康づくり推進員の周知
- 地区の関係機関、団体やコミュニティセンター等と健康のネットワークづくりを支援する。
- 市民
  - ・健康づくり推進員や地区の関係機関が連携し、地域での健康づくり活動を行いましょう。

項 目		平成28年 (2016)数値	目標値	令和2年 (2020)数値	評価
子育てサポーターの活動	人数	81人	増加	73人	×
	活動人数	1,669人	増加	823人	×
あかちゃん声かけ訪問員の活動	訪問員数	153人	増加	160人	◎
	訪問率	80.1%	増加	86.1% (R1)	◎
健康づくり推進員の活動日数の増加		2,215日	増加	1,943日	×
ふれあいサロン数の増加		385	増加	335	×
通いの場登録団体数の増加		41	増加	91	◎

### 市の主な取組

- ・子育てサポーターやあかちゃん声かけ訪問員、食のボランティア団体、地区の組織や団体と連携を図り、地域での子育て支援や健康づくりを推進しています。
- ・健康づくり推進員の活動紹介を「広報いずも」で年1回行い、各地区のコミセンだより、回覧、ポスター等でも紹介しました。「健康づくり推進員の活動報告書」を毎年作成し活動の見える化を図り、健康づくり推進員とコミセンへ配付しました。
- ・地区ごとに健康課題に応じた活動目標を毎年度決め、活動計画書に沿って活動を推進しています。  
(推進員1人あたりの活動日数 5年間の平均：16.9日/年)
- ・「健康づくり推進員研修会」を年3～4回開催しました。(コロナ感染症の影響で、R2年度は1回、R3年度は2回開催)「健康づくり推進員代表者会議」は年に1回開催しました。
- ・「健康づくり推進員連絡会」を全地区で実施しました。  
健康づくり推進員連絡会にコミセンが入っている地区：43地区、  
健康づくり推進員のコミセン専門部への位置づけがある地区：11地区
- ・コミュニティセンター毎に関係機関や団体で健康づくりについて話し合いを持つネットワークの会が5年間で1か所発足しました(43コミセン中14地区発足済)。

### 現状と課題

- ・子育てサポーターの活動日数は減少しましたが、一方でコロナ禍でも感染対策を講じて可能な限り実施をし、健康づくり推進員の活動日数は増えました。
- ・さまざまな機会を捉え、健康づくり推進員の周知を行っていますが、さらに、より幅広い周知方法の検討が必要です。
- ・5年間でネットワークの会が発足したのは1地区のみだったため、今後5年間では、多くの関係団体等とネットワークを構築しながら健康づくり活動ができる地区を増やす必要があります。

### 今後の方向性

- ・健康づくり推進員や子育てサポーター、食のボランティア等の活動支援を行います。
- ・健康づくり推進員、地区担当保健師、コミセン3者の連携の強化、さらにはコミセン単位で、関係団体とともに個人の健康づくりを支える環境づくりを積極的に推進することで、地域活動に参加する人を増やし地域のつながりを強化します。