

第1章 計画基本的事項

1 田村市健康増進計画改定版の趣旨

第二次田村市健康増進計画（以下「第二次計画」という。）は、国の健康日本21（第二次）を踏まえ、本市の第1次田村市健康増進計画の基本方針を継承し平成27年3月に策定しました。

本市では、急速に進む少子高齢化や社会環境の変化により、がん、心疾患、脳血管疾患、糖尿病等の生活習慣病に起因する医療費が増えています。さらに、平成23年3月11日に発生した東日本大震災（以下「震災」という。）及び東京電力福島第一原子力発電所事故の影響により、身体活動量が減少し肥満傾向者が増え、身体機能の低下や生活習慣病の予備軍が増加しました。

このような課題を踏まえ、生活習慣病予防を主軸とした健康づくり対策を、計画により推進してきました。

この計画は、平成27年～平成31年度までの5年間を計画期間としていましたが、「健康日本21」が平成25（2013）年度から令和4（2022）年度までの10年間の計画期間となっていること、現状の健康課題が継続していることから、令和5（2023）年度まで延長することとします。延長に当たり平成31（2019）年度までの取組等を検証する事業評価を行い、これまでの事業を見直しするとともに現状を踏まえた新規対策事業等を盛り込み、第2次計画の改訂版としました。

2 計画の基本方針

基本理念：「個人の力と社会の力を合わせて、市民一人ひとりの健康を実現する」

この計画は、基本理念を目指し、生涯にわたる健康づくりの重点施策とライフステージ重点施策の2つの視点から、目標を設定し取り組みの方針としています。

生涯にわたる健康づくりの重点施策では、本市の健康課題となっている「肥満対策」と「むし歯・口腔衛生対策」の2つの対策を、子どもから高齢者まで一貫した取り組みとして推進していきます。

ライフステージ重点施策では、母子保健（妊娠期～思春期）、成人保健（青年期・壮年期）、高齢者保健（高齢期）のライフステージの各期の課題に重点を置いた対策を推進します。

さらに、放射線健康対策として、震災後の放射線による健康不安が、軽減ができるよう取り組みます。

3 計画の期間

本市の健康づくりに関係する計画として、国民健康保険保健事業計画の「データヘルス計画」及び「特定健康診査等実施計画」と「いのちを支える行動計画」が令和5（2023）年までの期間で策定されています。

このことから、関連する計画との事業の整合性を図り、各計画の事業を連携して実施し、効率性が高く、効果のある展開を図るため、本市の改訂版の計画も、目標年次を令和5（2023）年度までとします。

第2章 評価の実施内容

1 評価の目的

これまでの取組状況、数値目標の達成状況等を確認し評価を行うことで、本計画の目標達成状況を踏まえ、今後重点的に取り組むべき事項等を明確にし、令和2年度から4年間の延長期間において効果的な施策展開を図るものです。

2 評価の実施方法

本計画の評価は、以下の作業により実施しました。

- ① 各種統計、調査報告書等による本市の健康に関する調査
- ② 各分野別施策の「目標と対策」として掲げる取組の検証
- ③ 市民の健康づくりに関する状況把握と意見聴取のためのアンケート
- ④ 計画の評価等
 - ・分野別目標の達成状況
 - ・市民の健康づくりに対する新たな問題・課題の抽出
 - ・今後の重点的取組の抽出
- ⑤ 健康づくり推進協議会委員からの意見聴取
- ⑥ 「第二次田村市健康増進計画評価」の取りまとめ

3 目標の達成状況の評価

分野別施策に掲げる目標の達成状況について、次のとおりS、A、B、C、Dの5段階による評価を行いました。

<達成状況の評価>

評価数値は、基準値（平成25、26年実績値）から、現状値（平成29～31年実績値）までの伸び率（%）をいいます。

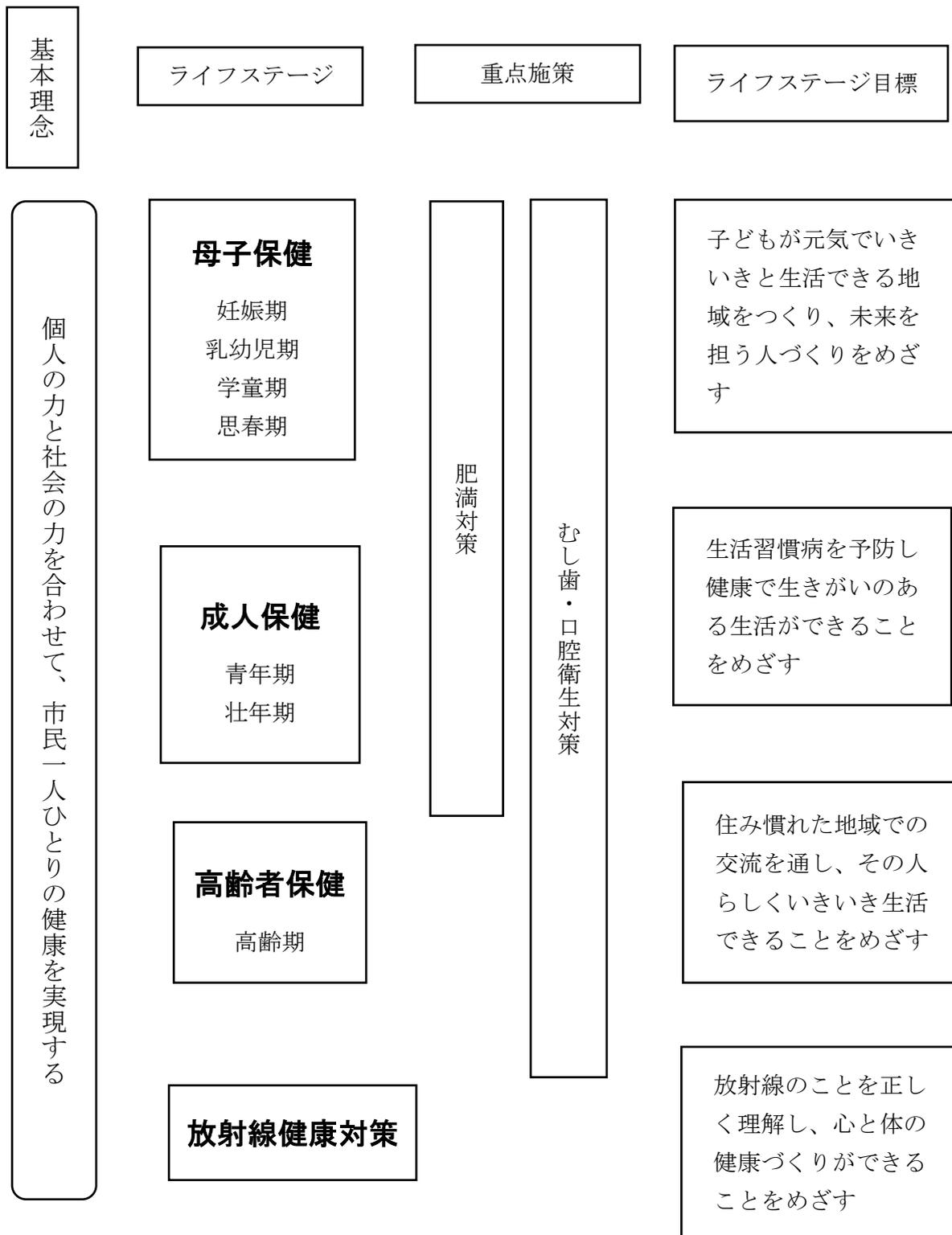
評価数値＝（現状値と実績値の差）÷（基準値と目標値の差）×100

※目標と反対傾向になった場合は－（マイナス）になります。

区分	評価S	評価A	評価B	評価C	評価D
評価	100%達成	80%以上 100%未満の達成	50%以上 80%未満の達成	0%以上 50%未満の達成	悪化した

第3章 ライフステージ・分野別評価と今後の対策

○計画の体系



1 母子保健（妊産婦期、乳幼児期、学童・思春期）

中目標：子どもが元気でいきいきと生活できる地域をつくり、未来を担う人づくりをめざす

(1) 子育て支援

小目標：家庭と地域社会が連携し、育児力を高め安心して子育てができる

核家族化がすすみ、子育ての支援を身近な家族から受けることができず不安や悩みを抱える保護者が増えています。未来を担う子どもたちを安心して育てることができるよう、育児不安を軽減させるための支援に取り組んでいます。

① これまでの主な取組

対策	取組内容（概要）
育児不安のある保護者 のための相談支援	<ul style="list-style-type: none">・乳幼児健康診査において、成長段階に応じた親子のかかわりについて説明した。・4か月児健診の際、離乳食相談会を実施、子どもの成長に合わせた育児の支援を行った。・1歳6か月児健診、2歳6か月児歯科健診、3歳児健診に臨床心理士を配置し、子育ての不安や悩みに対する個別相談を実施した。・1歳児育児相談を実施し、子どもの発育の確認や個別相談を行い、子育ての不安等への支援を行った。・臨床心理士と言語聴覚士による子どもの発達相談会を定期的に実施した。・発達に不安を持つ子どものための教室「すくすく教室」を実施し、専門職による相談を行った。・平成30年度より、子育て世代包括支援センター「にこたむ」を開設し、助産師、保健師及び栄養士による個別相談を随時実施した。・出産や母乳、沐浴、育児のことで不安がある方に対し、助産師による訪問指導を実施した。・平成30年度より、市役所内にキッズセルフ計測コーナーを設置した。・平成31年4月から、ICTを活用した子育てアプリ「母子モ」をスタートし、スマートフォンで母子手帳の記録として活用できるようにし、さらに市の子育て情報を配信できるようにした。

② 目標値と達成状況

項目	基準値 平成 26 年度	現状値 平成 30 年度	目標値 平成 31 年度	評価	今後の目標値 令和 5 年度
ゆったりとした気 分で子どもと過ご せる時間がある保 護者の増加	70.5%	72.0%	85.0%	C	85.0%
データソース	基準値：健康増進アンケート 現状値：乳幼児健康診査問診アンケート				

③ 評価結果

○ゆったりとした気分で過ごせる時間があると答えた人の割合は、1.5ポイント増加しましたが、目標値には届きませんでした。表記はしていませんが、子どもの年齢が大きい保護者ほど、ゆったりとした気分で過ごせる割合が低くなっています。それぞれの月齢に合った支援が必要と考えられます。

④ 今後の重点的取組

- 相談窓口などの社会資源に関する情報を積極的に周知し、活用してもらえる子育て支援を行っていきます。
- 乳幼児健康診査において、成長段階に応じた具体的ななかかわり方などの内容を提示し、安心して子育てできるよう支援します。
- 関係機関との連携を密にし、育児不安や育児困難を早期に把握し、適切な支援ができるよう取り組みます。

(2) 栄養・食生活

小目標：空腹を感じる食のリズムをつくり、何でも食べられる意欲を高めることができる

子どもたちが健やかに成長していくためには、規則正しい生活リズムを身につけ、成長に合わせてバランスよく適量食べることが大切です。

朝食の欠食、野菜の摂取不足などは栄養の偏りをもたらし、肥満にもつながり、生活習慣病を引き起こす要因となります。

子どもの健やかな心と身体の発達のために、適正な食習慣の普及に取り組みます。

①これまでの主な取組

対策	取組内容（概要）
正しい食習慣、栄養バランスや適量についての周知	<ul style="list-style-type: none"> ・離乳食相談会や乳幼児健康診査、食育教室にて啓発を行った。 ・食育教室の食体験で食べ物への関心の向上を図った。 ・食育月間に市政だよりや展示で普及を行った。 ・食生活改善推進員と連携し市民への情報提供を行った。

②目標値と達成状況

項目	基準値 平成 26 年度	現状値 平成 30 年度	目標値 平成 31 年度	評価	今後の目標値 令和 5 年度
乳幼児期：朝食を毎日食べている子どもの増加	87.9%	90.7%	95.0%	C	95.0%
データソース	市 3 歳児健診問診				
乳幼児期：野菜の入ったおかずを毎食食べる子どもの増加	14.3%	32.6%	20.0%	S	35.0%
データソース	基準値：健康増進アンケート 現状値：平成 29 年度県民健康調査こころの健康度・生活習慣に関する調査				
学童期・思春期：朝食を毎日食べている児童・生徒の増加	小学生 89.7% 中学生 87.7%	小学生 99.1% 中学生 98.0%	小学生 95.0% 中学生 95.0%	S S	増加
データソース	基準値：健康増進アンケート 現状値：田村市教育委員会「朝食について見直そう習慣運動 食べ方に関するアンケート」				
学童期・思春期：野菜の入ったおかずを毎食食べる児童・生徒の増加	小学生 49.5% 中学生 53.5%	小学生 69.6% 中学生 67.0%	小学生 60.0% 中学生 65.0%	S S	小学生 75.0% 中学生 75.0%
データソース	基準値：健康増進アンケート 現状値：平成 29 年度県民健康調査こころの健康度・生活習慣に関する調査				

③評価結果

- 乳幼児期に朝食を毎日食べる子どもの割合は、2.8ポイント増加しましたが、目標値には届きませんでした。
- 乳幼児期に野菜の入ったおかずを毎食食べる子どもの割合は、18.3ポイント増加し目標値を達成しました。
- 学童・思春期で朝食を毎日食べている児童・生徒の割合は、9.4ポイント増加し、目標値を達成しました。
- 学童期・思春期で、野菜の入ったおかずを毎食食べる割合は、小学生は20.1ポイント増加、中学生は13.5ポイント増加し、どちらも目標値を達成しました。

④今後の重点的取組

- 乳幼児健康診査、教室等で、朝食や野菜摂取の普及、バランスよく適量食べることの普及に引き続き取り組んでいきます。
- 乳幼児健康診査等で、食事をはじめとする生活リズム、食事内容の確認を個別に行い、必要に応じて支援していきます。
- 各種関係機関や地域ボランティア等と連携して、適正な食習慣の普及を進めていきます。

(3) 運動・生活習慣

小目標：早寝早起きのよい生活リズム（食事、運動、休養、睡眠）をつくり、成長に見合った食事や運動をすることができる。

よい生活習慣は、健康な心身を作るためには大切なものです。子どもの時に早寝早起き、食事、運動、睡眠等のよい生活リズムがつくられると、成人してからもよい生活習慣につながっていきます。この時期に、よい生活リズムをつくることのできるよう、保護者に啓発していきます。

①これまでの主な取組

対策	取組内容（概要）
よい生活リズムができるための啓発	<ul style="list-style-type: none"> ・乳幼児健康診査時に、問診内容をもとに保護者に集団・個別で生活リズムの大切さを説明した。 ・学校保健委員会で情報共有を図った。
年代に応じた食事バランスや望ましい食習慣についての周知	<ul style="list-style-type: none"> ・食育啓発事業で食生活改善推進員と連携し、食習慣、肥満予防の普及・啓発を行った。 ・公民館等と連携し普及を行った。 ・ホームページで情報提供を行った。

②目標値と達成状況

項目	基準値 平成 25 年度	現状値 平成 30 年度	目標値 平成 31 年度	評価	今後の目標値 令和 5 年度
22時以降に寝る幼児の減少	23.8%	23.4%	15.0%	C	15.0%
データソース	3歳児健康診査				
肥満傾向にある幼児の減少	7.0%	3.8%	5.0%	S	減少
肥満傾向にある児童・生徒の割合の減少	小学生 16.3% 中学生 16.5%	小学生 12.5% 中学生 13.4%	小学生 10.0% 中学生 10.0%	B C	小学生 10.0% 中学生 10.0%
データソース	幼稚園・学校健康診査				

③評価結果

○幼児期は、保護者の生活リズムの影響が大きい傾向があり、22時以降に寝る幼児の割合は、0.4ポイント減少であり大きな改善は見られませんでした。早寝早起きができる子どもの生活リズムを整えられるよう支援が必要と考えられます。

○肥満傾向にある幼児の割合は、3.2ポイント減少し目標値の達成ができました。引き続き、食生活等、生活習慣の啓発を続けていきます。

○肥満傾向にある児童・生徒の割合は、小学生では3.8ポイント、中学生は3.1ポイント減少しましたが、どちらも目標値には届きませんでした。児童、生徒の肥満傾向は、県、国よりまだ高い状況なので、生活習慣病予防のためにも今後も取り組みは必要です。

④今後の重点的取組

- 学童での肥満傾向の割合が高くなっているため、学校と情報交換を行うなど連携を図り、肥満予防に取り組めます。
- 幼児期、学童期の保護者に向けて、早寝早起きなどよい生活習慣、よい食生活について啓発を続けていきます。

(4) 歯・口腔の健康

- 小目標：1 乳幼児期：むし歯予防のためのよい習慣（歯磨き習慣・生活習慣・食習慣）を身につけることができる
- 2 学童・思春期：むし歯予防のためのよい習慣（歯磨き習慣・生活習慣・食習慣）を身につけ、実践することができる

健康な歯を持つことは、よい食生活や健康な身体づくりに重要な要素です。歯の健康を守る生活習慣を身に着けることは、将来の生活習慣病の予防、認知症予防、介護予防につながるものです。幼児期、学童期にむし歯予防の啓発、歯磨き習慣、食習慣を実践できるよう支援します。

①これまでの主な取組

対 策	取組内容（概要）
むし歯予防のための 歯科保健対策の推進	<ul style="list-style-type: none"> ・母子健康手帳交付時に、チラシを配布し、妊娠期のお口のチェックや歯科健診の必要性、むし歯予防の知識について啓発を行った。 ・乳幼児健康診査において、歯科衛生士による集団教育、個別指導にてブラッシングや生活習慣の指導を実施した。 ・乳幼児健康診査において、歯ブラシやフロスの配布、フッ化物入り歯磨き剤（1歳児育児相談、1歳6か月児健康診査）の配布を行った。 ・1歳6か月児健診会場でのポスター掲示や、冊子等での啓発によりむし歯予防の知識の普及、意識啓発を図った。 ・保育所等において、幼児・保護者を対象にむし歯予防教室を実施（各施設年1回）。食後の歯磨きや仕上げ磨きの方法、適切なおやつや飲み物の選択等についての指導を実施した。
フッ化物事業の実施	<ul style="list-style-type: none"> ・平成28年度より、1歳6か月児健診、2歳6か月児歯科健診、3歳児健診にて、希望者に対しフッ素塗布と歯科指導を実施した。 ・平成28年度より、1歳児、2歳児、3歳児を対象に、歯科医院でのフッ素塗受診券を交付した。 ・平成28年度より、保育所・幼稚園、小学校においてフッ化物洗口事業を開始した。また、令和元年度から中学校のフッ化物洗口事業を開始した。

②目標値と達成状況

項目	基準値 平成 25 年度	現状値 平成 30 年度	平成 31 年度目 標値	評価	今後の目標値 令和 5 年度
むし歯のある3歳 児の減少	41.0%	22.4%	30.0%	S	17.0%
データソース	市3歳児健康診査				
むし歯のある児 童・生徒の減少	6歳児 78.8%	6歳児 63.3%	6歳児 60.0%	A	50.0%
	12歳児 68.6%	12歳児 51.6%	12歳児 51.5%	A	35.0%
データソース	学校保健統計（基準値は平成 24 年度、現状値は 29 年度）				

③評価結果

- 3歳児のむし歯保有率は18.6ポイント減少し、目標値を達成しました。平成28年度よりフッ素塗布事業を1歳から3歳6か月までに6回実施し、歯質の強化と歯科指導の充実を図り、その効果が現れてきたと考えられます。
- 児童・生徒のむし歯保有率は、6歳児で15.5ポイント減少、12歳児では17.0ポイント減少し、大きく改善傾向にあります。平成29年1月から開始したフッ化物洗口事業の効果は明確には現れていませんが、むし歯保有率は徐々に減少しており、歯質強化と予防意識の啓発につながっていると考えられます。
- むし歯予防対策としては、成果が見られましたが、県や全国と比較すると、3歳児、6歳児、12歳児ともにまだ高い状況です。今後も継続した歯科保健対策と、対象の状況に応じたよい生活習慣や歯みがきの指導の強化をしていく必要があります。

④今後の重点的取組

- むし歯予防の強化のため、よい生活習慣獲得の必要性について、子どもと保護者に理解を促せるような啓発を行います。
- むし歯リスクを高める生活習慣を持つ子どもや保護者に対し、生活状況に応じたブラッシング・生活指導を強化していきます。
- フッ化物によるむし歯予防として、フッ素塗布、洗口事業を継続していきます。事業の円滑な実施のため、田村歯科医師会や学校等と連携を図り取り組んでいきます。

(5) 禁煙・飲酒・薬物防止

小目標：たばこによる健康被害を理解し、たばこの害から妊婦と胎児を守ることができる。

市の現状は、妊娠中の喫煙者の割合が1割、その配偶者の喫煙率は5割近くあり、妊婦や胎児がたばこによる健康影響を受けやすい状況にあります。

たばこの影響は、早産や低出生体重児の割合を増加させるなどの影響が考えられることから、妊娠届出時の啓発などを実施し、妊婦の喫煙率を減らすとともに、配偶者による受動喫煙を減らすことができるよう取り組みます。

①これまでの主な取組

対策	取組内容（概要）
妊婦の禁煙支援	<ul style="list-style-type: none"> ・妊娠届出時に喫煙状況についてアンケートを実施し、禁煙を促した。 ・届出時に、喫煙と低体重児の関係について説明した。 ・医療機関とハイリスク妊婦の情報共有し、相談、訪問等の支援を行った。
妊婦及び子どもの受動喫煙防止対策の推進	<ul style="list-style-type: none"> ・成人式に喫煙と健康についてパンフレットを配布し啓発した。 ・妊娠届出時に受動喫煙の状況についてアンケートを実施し、受動喫煙の影響について説明した。
飲酒の影響について普及啓発	<ul style="list-style-type: none"> ・妊娠届出時、飲酒について啓発を行った。

②目標値と達成状況

項目	基準値 平成 25 年度	現状値 平成 30 年度	目標値 平成 31 年度	評価	今後の目標値 令和 5 年度
妊婦の喫煙者割合の減少	10.6%	4.7%	8.0%	S	0
妊婦の配偶者の喫煙者割合の減少	49.4%	57.1%	35.0%	D	35.0%
データソース	妊婦一般健康診査問診アンケート				
低出生体重児の出生割合の減少	10.2% (平成 24 年)	8.5% (平成 29 年)	減少	S	減少
データソース	福島県「保健統計の概要」（基準値は平成 24 年度、現状値は 29 年度）				

③評価結果

- 妊娠中に喫煙している人の割合は6.1ポイント減少し、目標値をかなり上回って改善しました。図表化はしていませんが、妊娠してから喫煙をやめた方が14.6%、妊娠前の喫煙者は、およそ20%になります。特に若い世代の女性の喫煙率が高い傾向にあることから、妊娠・出産を安全にするためには、注意する必要があります。
- 妊婦の配偶者の喫煙している割合が1.7ポイント増加しました。妊婦の喫煙者は減っていますが、配偶者が増えていることから、受動喫煙の問題が心配されます。
- 低出生体重児の出生割合は1.7ポイント減少し、目標が達成できました。超低出生体重児（1,000g未満）の出生はやや増加傾向でしたが、たばこの因果関係は特定できませんでした。

④今後の重点的取組

- 配偶者による受動喫煙を減らすように、母子手帳交付時や広報等を活用して情報提供を行います。
- 喫煙と健康について普及啓発を行い、妊産婦の喫煙率の減少を図ります。
- 医療機関とハイリスク妊婦の情報共有を円滑に行い、安全安心な妊娠期を過ごせるよう相談、訪問等の支援を行います。

(6) 疾病予防（感染症予防）

小目標：予防接種の接種率を高め、感染症の予防に努める

感染症による疾病予防では、予防接種の効果は大きく、乳幼児期の予防接種により、重篤な感染症を予防することで、子どもの健康を守ることに繋がっています。今後も予防接種の接種率を高め、感染症予防に取り組んでいきます。

①これまでの主な取組

対策	取組内容（概要）
予防接種の接種率の向上	<ul style="list-style-type: none">・赤ちゃん訪問の際、予防接種の必要性を説明し、予防接種ガイド、予防接種実施医療機関一覧等の資料を配布し、接種スケジュールを一緒に確認した。・乳幼児健康診査等で、母子健康手帳で接種状況を確認し、予防接種の早期接種を促した。・未接種者に対し、個別通知で接種勧奨を実施した。・31年度より、ICTを活用した子育てサービスとして、スマートフォンに母子手帳機能と予防接種管理できる機能を持つ子育てアプリ「母子モ」の配信をスタートした。

②目標値と達成状況

項目	基準値 平成25年度	現状値 平成30年度	目標値 平成31年度	評価	今後の目標値 令和5年度
2歳までに麻疹・風しんの予防接種を終了している子どもの増加	91.0%	97.0%	95.0%	S	98%
データソース	市保健事業実績より				

③評価結果

- 麻疹・風しん接種率は、基準値に対し現状値は6ポイント上昇し、目標を達成しました。ここには表していませんが、その他の予防接種の接種率は、1～2歳までに接種する種類については、90%以上の接種率になっています。しかし、3歳以降の接種となる麻疹・風しん2期、日本脳炎などは、70%台でやや低めになっています。
- 予防接種の必要性の理解を深めてもらい、接種率向上を図ることが重要です。

④今後の重点的取組

- 保護者に予防接種の効果を、乳幼児健康診査、ガイドライン、子育てアプリ等により、必要性について知識を普及啓発します。
- 赤ちゃん訪問、乳幼児健康診査等で予防接種の必要性を理解してもらい、適正かつ円滑な接種ができるよう情報を提供していきます。

(7) 休養・こころの健康

小目標：自己肯定感を高め、一人で悩まずに誰かに相談することができる

こころの健康は、いきいきと自分らしく生きるために重要な要件です。

一人ひとりが、こころの健康に関する正しい知識を持ち、自己肯定感や信頼できる人間関係を築くとともに、自分や身近な人のこころの不調に気づき、対処できることにより、不安や悩みに苦しんだり、自殺に追い込まれる人が少しでも減少するように、普及啓発を推進します。

①これまでの主な取組

対策	取組内容（概要）
思春期（中学生・高校生）のこころの健康を守る対策の推進	・10代の心を守るための授業として市内の中学校・高等学校と連携し、生徒がストレスに直面した時の対処方法やSOSの出し方を学ぶための授業を実施した。 ・中学2年生を対象にこころの健康や自殺予防のためのSOSの出し方についてのパンフレットを配布した。

②目標値と達成状況

項目	基準値 平成26年度	現状値 平成30年度	目標値 平成31年度	評価	今後の目標値 令和5年度
自分のことが好きな生徒の増加	37.5%	49.2%	45.0%	S	53.0%
ストレスや悩みを誰にも相談しない人の減少	35.9%	29.5%	25.0%	B	25.0%
データソース	基準値：健康増進アンケート 現状値：市民アンケート				

③評価結果

○自分のことが好きな生徒の割合は11.7ポイント増加し、目標を達成しました。

○ストレスや悩みを誰にも相談しない人の割合は6.4ポイント減少し、改善が見られましたが目標値には届きませんでした。市内の中学生に心を守るための授業として実施し、生徒がセルフケアできるような教育を行ってきたことによる成果が表れてきていると思われます。

④今後の重点的取組

○今後も「10代の心を守るための授業」及びパンフレット配布を継続し、ストレスへの対処法やSOSの出し方について、知識の普及を図っていきます。

2 成人保健（青年・壮年期）

中目標：生活習慣病を予防し、健康で生きがいのある生活ができることをめざす

（1）運動・肥満予防

小目標：適正体重コントロールのための運動、栄養などのよい生活習慣を維持することができる

震災後、BMI 25以上の肥満者が増加傾向にあり、高血圧者、糖尿病者、脂質異常者の割合も増加傾向がみられました。

肥満は、高血圧、糖尿病、脂質異常症と深く関係し、脳卒中や心筋梗塞などの生活習慣病の要因にもなるものです。

適正体重を保つための食事や運動の生活習慣は、生活習慣病の予防としても大きな効果を持つものです。市民一人ひとりがよい生活習慣を身につけて維持することができるよう取り組んでいきます。

①これまでの主な取組

対策	取組内容（概要）
適正体重の維持・メタボリックシンドロームなど生活習慣病予防についての知識の普及啓発	<ul style="list-style-type: none">・健康づくり市民講座で運動と栄養をテーマに開催した。・健康健康出前講座で生活習慣病予防の講話を実施した。・保健委員、保健協力員、食生活改善推進員研修でメタボリックシンドロームについて、市の現状とともに説明した。
身体活動、運動の推進	<ul style="list-style-type: none">・総合健診結果送付時に「プラス10分の身体活動」と適正体重などの啓発チラシと健康支援のための保健事業を掲載したチラシを配布した。・体操教室を定期的に開催した。・健康ポイント事業により、運動の実践を推進した。・市役所庁舎内に階段の利用促進、ストレッチの実施について表示し、意識啓発を図った。・フェイスブックを活用し、意識啓発を図った。

②目標値と達成状況

項目	基準値 平成 25 年度	現状値 平成 30 年度	目標値 平成 31 年度	評価	今後の目標値 令和 5 年度
BMI 25 以上の者の減少	青年期 男性 44.0% 女性 18.0%	青年期 男性 45.1% 女性 22.1%	青年期 男性 40.0% 女性 15.0%	D D	青年期 男性 40.0% 女性 15.0%
	壮年期 男性 35.0% 女性 33.6%	壮年期 男性 36.3% 女性 33.1%	壮年期 男性 30.0% 女性 30.0%	D C	壮年期 男性 30.0% 女性 30.0%
	データソース				
	市健康診査・特定健康診査				
主食・主菜・副菜を毎日（1日2回以上）そろえて食べる人の増加	青年期 49.8% 壮年期 57.1%	青年期— 壮年期 61.4%	青年期 55.0% 壮年期 60.0%	— S	青年期 55.0% 壮年期 65.0%
	データソース				
基準値：健康増進アンケート 現状値：市民アンケート（青年期は回収少数のため評価なし）					
習慣的に運動をしている人の増加（1日30分以上週1回以上）	青年期 男性 40.8% 女性 20.3%	青年期 男性 45.2% 女性 29.6%	青年期 男性 45.0% 女性 25.0%	S S	青年期 男性 48.0% 女性 33.0%
	壮年期 男性 36.3% 女性 42.4%	壮年期 男性 38.3% 女性 39.2%	壮年期 男性 40.0% 女性 45.0%	C D	壮年期 男性 40.0% 女性 45.0%
	データソース				
	基準値：健康増進アンケート 現状値：平成 29 年度県民健康調査こころの健康度・生活習慣に関する調査				

③評価結果

○市の健康診査におけるBMI 25 以上の者の割合は、青年期男性は1.1ポイント、女性は4.1ポイントと増加し、悪化しました。壮年期の男性は1.3ポイント増加し悪化しましたが、女性は0.5ポイント減少で、わずかですが改善しました。肥満傾向の人が減少しない現状は継続していて、今後の対策のあり方の検討が求められています。

○主食・主菜・副菜を毎日（1日2回以上）そろえて食べる人の割合は、壮年期4.3ポイント増加し、目標値を達成しました。

○習慣的に運動する人の割合は、青年期男性4.4ポイント増加、女性は9.3ポイント増加で、男女とも目標値を達成しました。壮年期男性は2.0ポイント増加しましたが、目標値には届きませんでした。女性は3.2ポイント減少し運動習慣のある人が減りました。全体的には運動を習慣的にする人が増加していて、運動推進の効果が見られたといえますが、運動している人の割合の高かった壮年期女性の運動習慣が減少したため、今後啓発を強化する必要があると思われます。

④今後の重点的取組

- 運動の効果や運動の方法について普及し、肥満を始めとした生活習慣病予防に向けた取り組みを行います。
- 県の事業と連携しながら健康ポイント事業を推進し、運動に取り組むきっかけや運動習慣の獲得に向けた取り組みを行います。
- 食事のバランスや1日の食事の目安量の情報提供を行います。

(2) 栄養・食生活

小目標：健康を考えて食べることができる

食事のとり過ぎや栄養の偏りは、肥満や生活習慣病を引き起こす要因となります。

肥満や生活習慣病予防のために、バランスのとれた食事や適正な食習慣の定着に取り組みます。

①これまでの主な取組

対策	取組内容（概要）
適正体重維持、生活習慣病予防のための食事のバランスや適量、正しい食習慣についての周知	<ul style="list-style-type: none"> ・健康づくり市民講座、健康出前講座で情報提供した。 ・平成30年度より野菜摂取、減塩の普及啓発のため地元企業の協力のもと、県中保健福祉事務所と市食生活改善推進協議会と共催で、食育キャンペーンを行った。 ・健康情報の活用のため栄養成分表示の参考にするよう健康出前講座で啓発した。 ・平成30年度に、減塩啓発のため、集団健診会場にて食塩の多い食品を展示した。 ・食生活改善推進員と連携し市民への情報提供を行った。

②目標値と達成状況

項目	基準値 平成26年度	現状値 平成30年度	目標値 平成31年度	評価	今後の目標値 令和5年度
野菜の入ったおかずを毎食食べる人の増加	青年期 14.7% 壮年期 28.2%	青年期 61.2% 壮年期 61.2%	青年期 20.0% 壮年期 28.2%	S S	青年期 65.0% 壮年期 65.0%
朝食を毎日食べている人の増加	青年期 70.0% 壮年期 85.1%	青年期 68.5% 壮年期 83.7%	青年期 75.0% 壮年期 90.0%	D D	青年期 75.0% 壮年期 90.0%
データソース	基準値：健康増進アンケート 現状値：平成29年度県民健康調査こころの健康度・生活習慣に関する調査				
栄養成分表示を参考にしている人の増加	青年期 43.6% 壮年期 39.9%	青年期 — 壮年期 42.1%	青年期 50.0% 壮年期 45.0%	— C	青年期 50.0% 壮年期 45.0%
データソース	基準値：健康増進アンケート 現状値：市民アンケート（青年期は回収少数のため評価なし）				

③評価結果

○野菜の入ったおかずを毎食食べる人の割合は、青年期46.5ポイント、壮年期33.0ポイント増加と目標値を大きく上回って改善しました。

- 朝食を毎日食べている人の割合は、青年期1.5ポイント、壮年期1.4ポイント減少しました。
- 栄養成分表示を参考にしている人の割合は、壮年期2.2ポイント増加しましたが、目標値には届きませんでした。

④今後の重点的取組

- 食事のバランスや適量、野菜や食塩の1日の目安量について啓発を行います。
- 健診結果や健康状態に合わせて食事管理ができるよう、個人にあった栄養指導を実施します。
- 食塩やエネルギーの過剰摂取を防ぐよう、教室等で栄養成分表示の見方を普及します。

(3) 生活習慣病予防

小目標： 生活習慣病に関する正しい知識を持ち、病気を予防することができる

本市は、高血圧で通院している方が多く、1人当たり診療費も県平均より高くなっています。東日本大震災後は、高血圧者、糖尿病型者、脂質異常者の割合も増加傾向がみられ、脳卒中や心筋梗塞等の循環器疾患の予防が課題になっています。

健康診査等を受け自分の健康状態を把握し、生活習慣の改善に活かすことで、病気の発症や重症化を予防し、健康寿命の延伸を目指す取り組みを行っていきます。

①これまでの主な取組

対策	取組内容（概要）
健康診査、各種がん検診の実施	<ul style="list-style-type: none"> ・生活習慣病予防のため、30歳代の健康診査を実施した。 ・がんの早期発見・早期治療につなげるため、胃がん検診、肺がん検診、喀痰検査、大腸がん検診、子宮頸がん検診、乳がん検診及び前立腺がん検査を実施した。 ・肝炎ウイルス検査を40歳以上の希望者に実施した。 ・平成29年度より、胃がん検診に内視鏡検査を導入した。 ・平成31年度より、胃がんリスク検査を導入した。 ・平成31年度より、国の方針に基づき胃がん検診と大腸がん検診の対象年齢を40歳以上に引き上げた。
各種がん検診精密検査未受診者への受診勧奨	<ul style="list-style-type: none"> ・個人通知や電話にて、精密検査未受診者への受診勧奨を実施した。
特定健康診査・がん検診受診率の向上のための啓発活動	<ul style="list-style-type: none"> ・事前の健康診査・がん検診希望調査の際、がん検診受診勧奨を実施した。 ・子宮頸がん、乳がん検診未受診者に個人通知にて受診勧奨を実施した。 ・保健委員や保健協力員により、身近な人への受診勧奨を実施した。 ・県が主催する「福島県がん検診推進員養成研修」への参加を一般市民に促し、がん検診に対する知識の習得と啓発を推進した。
各個人に応じた生活習慣病予防、重症化予防の推進	<ul style="list-style-type: none"> ・健康診査及び特定健康診査の結果で、高血圧及び糖尿病の要指導者には健康づくり市民講座への参加勧奨を実施した。 ・特定保健指導の委託の内容を検討し、グループ支援に加え、訪問による個別指導の充実を図った。 ・特定健康診査結果で、Ⅱ度以上高血圧高値者^{*1}と心房細動の有所見者で未治療者へ受診勧奨と保健指導を実施した。 ・糖尿病の治療中断者及び、特定健康診査結果でHbA1c 6.5以

	<p>上の未治療者へ受診勧奨を行った。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・糖尿病治療中でHbA1c 6.5以上のコントロール不良者に対し、医療機関と連携して保健指導を実施した。 ・国民健康保険被保険者を対象としたデータヘルス計画（保健事業実施計画）の策定に当たり、健診結果や医療保険費等の分析を行い、保健指導対象者を設定した。
--	--

※1 II度以上高血圧高値者とは、収縮期血圧 160mmHg 以上または拡張期血圧 100mmHg 以上の方

②目標値と達成状況

項目	基準値 平成 25 年度	現状値 平成 30 年度	目標値 平成 31 年度	評価	今後の目標値 令和 5 年度
特定健康診査を受ける人の増加	41.8%	43.7%	45.0%	C	47.0%
がん検診を受ける人の増加	胃がん 24.9% 大腸がん 29.8% 肺がん 38.0% 子宮頸がん 28.7% 乳がん 27.7%	胃がん 20.1% 大腸がん 33.0% 肺がん 40.7% 子宮頸がん 28.6% 乳がん 31.5%	胃がん 40.0% 大腸がん 40.0% 肺がん 40.0% 子宮頸がん 40.0% 乳がん 40.0%	D C S D C	胃がん 40.0% 大腸がん 40.0% 肺がん 45.0% 子宮頸がん 40.0% 乳がん 40.0%
データソース	特定健康診査法廷報告、市がん検診実績				
国保診療 1 人当たりの高血圧の診療費の減少	1,764 円	1,524 円	1,600 円	S	1,450 円
データソース	福島県国保疾病分類統計表				

③評価結果

○特定健康診査は、受診率 1.9 ポイント増加し、県や国より高い状況を維持していますが、目標値には届きませんでした。増加の伸びも少なく、目標を達成できるよう工夫が必要と考えます。

○がん検診の受診率は、胃がん検診が 4.8 ポイント減少で悪化しました。大腸がん検診は、3.2 ポイント増加しましたが、目標値には及びませんでした。肺がん検診は 2.7 ポイント増加し目標値を達成しました。子宮頸がん検診 0.1 ポイント減少で悪化しました。乳がん検診 3.8 ポイント増加しましたが、目標値には及びませんでした。受診率向上のための対策の検討が必要だと思われます。

○国保診療 1 人当たりの高血圧診療費は、240 円減少で、目標値を達成しました。

④今後の重点的取組

- がんの早期発見・早期治療のため、国の方針に基づきながら施設検診を充実するなど受診者の利便性の向上を図っていきます。
- 特定健康診査及びがん検診受診率向上のために、未受診者等を中心にターゲットを絞った受診勧奨を行います。
- 引き続き特定保健指導に取り組むとともに血圧高値者、心房細動有所見者、血糖高値者へ適切な受診勧奨と生活習慣の改善に向けた保健指導を行い、重症化を防ぎます。
- 生活習慣病の発症予防や重症化の予防のため、生活習慣（喫煙、飲酒、塩分・野菜果物摂取量等）についての情報提供を行います。

(4) 歯・口腔の健康

小目標：歯の大切さを知り、正しいブラッシングができる

歯・口腔の健康は、口から食べる喜び、話す楽しみを保つ上で重要であり、歯の喪失によるかむ機能や発音の機能低下は、身体的な健康のみならず、精神的、社会的な健康にも影響を与え、最終的には生活の質に大きく関与します。

歯の健康を守る生活習慣を身に着けることは、むし歯と歯周病の予防に大切なことで、将来の生活習慣病の予防、認知症予防、介護予防につながるものです。

①これまでの主な取組

対策	取組内容（概要）
歯や口腔の健康づくりの推進	<ul style="list-style-type: none"> ・ 集団健診受診者に対し、8020運動^{※2}・口腔衛生についてのチラシを配布し、啓発を行った。 ・ 成人者に口腔衛生についてチラシを配布し、啓発を行った。 ・ 健康出前講座において健康教育を実施した。 ・ 保健委員研修で口腔衛生の市の現状を説明するとともに、啓発の協力を依頼した。

※2：「8020（ハチ・マル・ニイ・マル）運動」とは、「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動で、生涯にわたり自分の歯でものを噛むことを意味します。

②目標値と達成状況

項目	基準値 平成26年度	現状値 平成30年度	目標値 平成31年度	評価	今後の目標値 令和5年度
歯みがきを実施している人の増加 （夕食後と就寝前を合わせた割合）	青年期 92.9% 夕食後 22.5% 就寝前 70.4% 壮年期 75.9% 夕食後 18.1% 就寝前 57.8%	青年期 — 壮年期 89.0% 夕食後 22.6% 就寝前 66.4%	青年期 100% 壮年期 80.0%	— S	青年期 100% 壮年期 93.0%
60歳代で自分の歯が24本以上の人が増える	18.9%	16.6%	20.0%	D	20.0%
データソース	基準値：健康増進アンケート 現状値：市民アンケート（青年期は回収少数のため評価なし）				

③評価結果

- 壮年期で歯みがきを実施している人は、朝食、昼食、夕食後、就寝前すべてで増加しました。夕食後と就寝前を合わせると13.1ポイント増加し、目標値を達成できました。
- 60歳代で自分の歯が24本以上の人は、2.3ポイント減少し、自分の歯が少なくなっている方が増え、悪化となりました。これまで、歯の健康に関心の薄かった世代と思われる、改善が難しいと思われませんが、高齢期の健康のためにも意識を高める支援が必要と思われれます。

④今後の重点的取組

- 歯を含む口腔機能の維持の必要性について普及啓発し、むし歯や歯周病予防のための生活習慣の改善について情報提供の取り組みを行います。

(5) 禁煙・飲酒・薬物防止

- 小目標：1 喫煙が及ぼす健康影響を知り、喫煙者が減る
 2 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人が減る

たばこは多くの有害物質を含むことから、喫煙はがんや虚血性心疾患、慢性気管支炎や慢性閉塞性肺疾患等の病気の危険因子にもなります。たばこ対策は、「喫煙率の低下」と「受動喫煙防止」が重要であり、たばこと健康について正しい知識を普及する必要があります。

また、飲酒については、慢性的な飲酒は臓器障害、アルコール依存症など健康への影響があり、適正な飲酒ができるよう、正しい知識を普及する必要があります。

①これまでの主な取組

対策	取組内容（概要）
施設における受動喫煙防止対策の推進	<ul style="list-style-type: none"> 平成29年度より市施設は全て屋内禁煙とした。 市の公共施設118か所について「空気がきれいな施設」に申請し、認証を受けた。 地区集会所などの禁煙・分煙の実態調査を実施した。 地区集会所に掲示する禁煙マークやポスターなどを配布し、掲示を依頼した。 令和元年7月に田村市受動喫煙防止条例を制定し、市の施設は敷地内禁煙、歩道も禁煙とした。 条例の制定などについてリーフレットを作成し、全戸配布した。
喫煙や飲酒が及ぼす健康影響について普及啓発	<ul style="list-style-type: none"> 集団健診受診者に対し、受動喫煙の影響についてのチラシを配布し、啓発を図った。 成人式に喫煙及び受動喫煙の害、飲酒が及ぼす影響についてパンフレットを配布し、啓発を行った。 健康出前講座において健康教育を実施した。 保健委員会等の研修で受動喫煙や適性飲酒について説明した。

②目標値と達成状況

項目	基準値 平成26年度	現状値 平成30年度	目標値 平成31年度	評価	今後の目標値 令和5年度
青年・壮年期の喫煙者の減少	青年期 男性 43.2%	青年期 男性 48.8%	青年期 男性 30.0%	D	青年期 男性 30.0%
	壮年期 男性 40.0%	壮年期 男性 36.9%	壮年期 男性 30.0%	C	壮年期 男性 30.0%
データソース	基準値：健康増進アンケート 現状値：市健康診査結果、市特定健康診査				

項目	基準値 平成 26 年度	現状値 平成 30 年度	目標値 平成 31 年度	評価	今後の目標値 令和 5 年度
分煙ルールを守る公共施設、地区集会所の増加	公共施設 禁煙 57.0% 分煙 36.4% 対策なし 4.1% 地区集会所 禁煙 23.0% 分煙 18.0% 対策なし 59.0%	公共施設 禁煙 97.2% 分煙 2.8% 対策なし 0% 地区集会所 禁煙 34.0% 分煙 11.0% 対策なし 55.0%	公共施設 禁煙 70.0% 分煙 30.0% 対策なし 0% 地区集会所 禁煙 30.0% 分煙 20.0% 対策なし 50.0%	S S S S — C	公共施設 禁煙 100% 分煙 0% 対策なし 0% 地区集会所 禁煙 100% 分煙 0% 対策なし 0%
データソース	公共施設：福島県公共施設の受動喫煙防止に関する実態調査 地区集会所：保健課調査				
生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合の減少	純アルコール量 男性 40 g 以上の摂取者 20.7% 女性 20 g 以上の摂取者 16.0%	純アルコール量 男性 40 g 以上の摂取者 18.4% 女性 20 g 以上の摂取者 9.6%	純アルコール量 男性 40 g 以上の摂取者 15.0% 女性 20 g 以上の摂取者 10.0%	C S	純アルコール量 男性 40 g 以上の摂取者 15.0% 女性 20 g 以上の摂取者 9.0%
データソース	基準値：健康増進アンケート 現状値：市健康診査結果、市特定健康診査結果				

③評価結果

- 青年期の喫煙者の割合は 5.6 ポイント増加して悪化しましたが、壮年期は 3.1 ポイント減少し目標値には届きませんが改善がみられました。
- 分煙ルールを守る公共施設については、令和元年 7 月に「田村市受動喫煙の防止に関する条例」が制定され、公共施設は敷地内禁煙となったため、目標値を達成しています。地区集会所については、禁煙が 11 ポイント増加し、対策なしは 4 ポイント減少と目標値には届きませんでしたが改善しました。分煙については、数値は下回ったように出ていますが、条例により公共施設の禁煙が義務化され、禁煙施設が増えたことによるもので、目標値と比較ができないため評価からは外します。
- 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合は、男性が 2.3 ポイント減少でやや改善しましたが、目標値には届きませんでした。女性は 6.4 ポイント減少で大きく改善し目標値を達成しました。

④今後の重点的取組

- 受動喫煙の防止に関する条例に基づき、受動喫煙対策を推進します。
- 特定保健指導の対象者や禁煙を希望する方に禁煙外来を紹介したり、禁煙指導を行います。
- 各種健康教室において、喫煙や飲酒が及ぼす健康影響について普及啓発を行います。

(6) 休養・こころの健康

- 小目標：1 こころの健康を維持することができる
2 こころの病気を理解し、適正な対応ができる

こころの健康は、いきいきと自分らしく生きるために重要な要件です。

一人ひとりが、こころの健康に関する正しい知識を持ち、自分や身近な人のこころの不調に気づき、対処できることにより、不安や悩みに苦しんだり、自殺に追い込まれる人が少しでも減少するように、普及啓発を推進します。

①これまでの主な取組

対策	取組内容（概要）
こころの健康と病気に関する知識や対処方法の普及啓発	<ul style="list-style-type: none"> ・こころの健康セミナーを開催するとともに、市政だより等による広報を行った。 ・市内企業と連携し、従業員のストレスへの対処方法についての講話を開催した。 ・精神障害者家族会と連携し、こころの病気に関する講演会を開催した。
自殺予防のための人材育成と地域の環境づくりを推進	<ul style="list-style-type: none"> ・臨床心理士によるこころの健康相談会を定期的実施した。 ・身近な人のこころの変化に気づき、専門家への相談につなぎ、見守ることができる人材養成のために、民生委員や介護支援専門員等を対象とした研修会を実施した。 ・平成31年3月に「田村市いのちを支える行動計画」を策定した。
精神疾患等で生活上の問題を抱えているケースの支援	<ul style="list-style-type: none"> ・社会福祉協議会や相談支援事業所、医療機関、県中保健福祉事務所、精神保健福祉センターなど関係機関と情報を共有しながら支援を実施した。

②目標値と達成状況

項目	基準値 平成26年度	現状値 平成30年度	目標値 平成31年度	評価	今後の目標値 令和5年度
ストレスを処理できている人の増加	66.7%	65.3%	70.0%	D	70.0%
相談相手がいる人の増加	70.5%	77.6%	75.0%	S	80.0%
相談窓口を知っている人の増加	50.1%	29.1%	60.0%	D	60.0%

項目	基準値 平成 26 年度	現状値 平成 30 年度	目標値 平成 31 年度	評価	今後の目標値 令和 5 年度
こころの病気を知 っている人の増加	うつ病 56.4%	うつ病 62.3%	うつ病 60.0%	S	うつ病 65.0%
	統合失調症 21.2%	統合失調症 29.2%	統合失調症 25.0%	S	統合失調症 35.0%
データソース	基準値：平成 26 年度健康増進アンケート 現状値：市民アンケート				

③評価結果

- ストレスを処理できる人の割合は、1.4ポイント減少し、悪化しました。
- 相談相手がいる人の割合は、7.1ポイント増加し、目標値を達成しました。
- 相談窓口を知っている人の割合は、21.2ポイントと、大きく悪化しており、窓口の周知がさらに必要です。相談相手がいる人は増えましたが、ストレスを処理できる人が減っていることから、ストレスへの対処法と相談窓口の周知を図っていくことが必要と考えられます。
- こころの病気を知っている人の割合は、うつ病については5.9ポイント増加し、統合失調症については、8.0ポイント増加し目標値を達成しました。今後も周知のための啓発を続け、うつ病や精神疾患の予防と早期発見、早期治療につなげていきます。

④今後の重点的取組

- 「田村市いのちを支える行動計画」に基づき、こころの健康に関する正しい知識の普及啓発と自殺予防のための取組みを行っていきます。
- 相談窓口の認知度が低いことから、相談窓口の周知を強化していきます。

3 高齢者保健（高齢期）

中目標：住み慣れた地域での交流を通じ、こころ豊かにその人らしくいきいきと生活ができることをめざす

（1）運動・認知機能低下予防

小目標：習慣的に運動や交流に参加して、認知機能低下、運動機能の低下を予防することができる

身体活動・運動量が多い方は、活動量の少ない方と比較して、認知症、介護予防に効果があるとされています。

身近な集会所等で地域の人々が交流しながら運動に取り組む人が増えることで、心身の健康を維持できるように取り組んでいきます。

①これまでの主な取組

対策	取組内容（概要）
住民主体の通いの場づくりを支援し、住み慣れた地域で定期的に運動や交流する機会を確保する（高齢福祉課）	<ul style="list-style-type: none">・いきいき田村元気塾を実施し、住民主体の運動サロンの立上げを支援した。（筋力アップ教室）・住民主体の運動サロン60か所の活動継続を支援した。・運動サロン等で転倒骨折予防体操、元気・筋力もりもり体操普及の実践を支援するため、いきいき健康サポーターの養成、育成を行った。
運動の必要性、認知症予防について知識の普及	<ul style="list-style-type: none">・健康健康出前講座において運動の必要性、認知症予防について健康教育を実施した。また、転倒骨折予防体操、元気・筋力もりもり体操の紹介を実施した。・都路の行政区ごとに健康づくり相談会を実施し、運動の必要性と運動サロンの立上げについて説明した。・健康づくり講演会（都路地区）において、運動の必要性や認知症予防の講話とともに市の運動サロンの現状について説明した。

②目標値と達成状況

項目	基準値 平成 26 年度	現状値 平成 30 年度	目標値 平成 31 年度	評価	今後の目標値 令和5年度
高齢期：習慣的（週に1回以上）に運動を実施している人の増加	男性 55.7% 女性 56.8%	男性 69.8% 女性 71.3%	男性 60.0% 女性 70.0%	S S	男性 75.0% 女性 75.0%
データソース	基準値：健康増進アンケート 現状値：平成 29 年度県民健康調査こころの健康度・生活習慣に関する調査				

③評価結果

○習慣的に（週1回以上）に運動を実施している人の割合は、男性14.1ポイント、女性14.5ポイント増加と、目標値を達成し、運動習慣のある人が増えています。介護予防対策として、地域に運動サロンを広げる対策により、サロン数が60を超え、身近なところで運動習慣を持てる機会が増えたことによる効果だと考えられます。

④今後の重点的取組

- 引き続き、身近なところで運動習慣を持てる運動サロンを広げる対策に取り組んでいきます。
- 健康出前講座等において、個々の状況に応じた健康づくりの実践ができるよう情報提供を行います。

(2) 栄養・食生活

小目標：自分の健康状態に合わせて、バランスよく適量食べることができる

高齢になると食事の好みや量に変化が起きて、偏食や低栄養などの問題が起きやすくなります。

生活の質を維持し健康長寿を延ばすために、バランスのとれた食事や個々の健康状態に合わせた食事内容の啓発に取り組みます。

①これまでの主な取組

対策	取組内容（概要）
バランスのとれた食事、野菜摂取の普及啓発	<ul style="list-style-type: none"> ・高齢者栄養教室で、調理実習でバランスのとれた献立、野菜を使った料理の普及を実施し、普及啓発を行った。 ・健康づくり市民講座、健康出前講座で普及啓発した。 ・野菜摂取、減塩の普及啓発のため地元企業の協力のもと、県中保健福祉事務所と市食生活改善推進協議会と共催で、食育キャンペーンを行った。 ・食生活改善推進員と連携し市民への情報提供を行った。
健康状態に応じ自己の食管理をできるようにするための支援	<ul style="list-style-type: none"> ・訪問等で健康状態に合わせ個別支援を行った。

②目標値と達成状況

項目	基準値 平成 26 年度	現状値 平成 30 年度	目標値 平成 31 年度	評価	今後の目標値 令和 5 年度
野菜の入ったおかずを毎食食べる人の増加	36.7%	68.6%	45.0%	S	75.0%
データソース	基準値：健康増進アンケート 現状地：平成 29 年度県民健康調査こころの健康度・生活習慣に関する調査				
主食、主菜、副菜を毎日（1日に2回以上）そろえて食べる人の増加	67.2%	54.1%	75.0%	D	75.0%
データソース	基準値：健康増進アンケート 現状値：市民アンケート				

③評価結果

- 野菜の入ったおかずを毎食食べる人は、31.9ポイントと増加し目標を達成しています。
- 主食、主菜、副菜を毎日（1日に2回以上）揃えて食べる人は、13.1ポイント減少しました。野菜の摂取は増加しても、栄養バランスがとれていない状況がみられました。

④今後の重点的取組

- 教室等でバランスのとれた食事、低栄養予防の食事の普及に取り組んでいきます。
- 健康状態に合わせた食事の自己管理ができるよう、訪問等で個別の支援を行います。

(3) 歯・口腔の健康

小目標：口の中の健康を維持し、しっかり噛んで食事をすることができる

歯・口腔の健康は、口から食べる喜び、話す楽しみを保つ上で重要であり、歯の喪失によるかむ機能や発音の機能低下は、身体的な健康のみならず、精神的、社会的な健康にも影響を与え、最終的には生活の質に大きく関与します。

歯の健康を守る生活習慣を身に付け、自分の歯で噛める機能を維持することは、認知症予防、介護予防につながるものです。

①これまでの主な取組

対策	取組内容（概要）
歯や口腔の健康づくりの推進	・ 集団健診受診者に対し、8020運動・口腔機能維持についてのチラシを配布し、意識啓発を図った。 ・ 健康出前講座や高齢者栄養教室において口腔衛生や健口体操について健康教育を実施した。

②目標値と達成状況

項目	基準値 平成 26 年度	現状値 平成 30 年度	目標値 平成 31 年度	評価	今後の目標値 令和5年度
60 歳代で自分の歯を 24 本以上有している 人の増加	18.9%	16.6%	20.0%	D	20.0%
データソース	基準値：健康増進アンケート 現状値：市民アンケート				

③評価結果

- 60 歳代で自分の歯を 24 本以上有している人は、2.3 ポイント減少し悪化しました。
この年代で自分の歯を残すためには、60 歳前の 40 歳～50 歳代での、歯を守る習慣が大切なので、この時点から歯周病予防の意識を高めていく啓発が必要と考えます。

④今後の重点的取組

- 介護予防の推進のため、口腔機能向上の意識啓発に取り組みます。

(4) 休養・こころの健康

小目標： 適切に休養がとれ、ストレスに対処することができる

こころの健康は、いきいきと自分らしく生きるために重要な要件です。

一人ひとりが、こころの健康に関する正しい知識を持ち、自分や身近な人のこころの不調に気づき、対処できることにより、自殺に追い込まれる人が少しでも減少するように、普及啓発を推進します。

①これまでの主な取組

対策	取組内容（概要）
こころの健康と病気に関する知識や対処方法の普及啓発	<ul style="list-style-type: none"> ・こころの健康セミナーを開催するとともに、市政だより等による広報を行った。 ・精神障害者家族会と連携し、こころの病気に関する講演会を開催した。
自殺予防のための人材育成と地域の環境づくりを推進	<ul style="list-style-type: none"> ・臨床心理士によるこころの健康相談会を定期的実施した。 ・身近な人のこころの変化に気づき、専門家への相談につなぎ、見守ることができる人材養成のために、民生委員や介護支援専門員等を対象とした研修会を実施した。 ・平成31年3月に「田村市いのちを支える行動計画」を策定した。

②目標値と達成状況

項目	基準値 平成26年度	現状値 平成30年度	目標値 平成31年度	評価	今後の目標値 令和5年度
ふだん健康だと感じている人の増加	82.7%	82.4%	85.0%	D	85.0%
ストレスを処理できている人の増加	70.7%	76.8%	75.0%	S	78.0%
相談相手がいる人の増加	69.1%	71.9%	75.0%	C	75.0%
データソース	基準値：健康増進アンケート 現状値：市民アンケート				
睡眠で休養がとれていないと思う人の減少	12.3%	17.9%	10.0%	D	10.0%
データソース	基準値：健康増進アンケート 現状値：平成29年度県民健康調査こころの健康度・生活習慣に関する調査				

③評価結果

- ふだん健康だと感じている人は、0.3ポイント減少し、若干悪化しました。
- ストレスを処理できる人は、6.1ポイント増加し、目標値を達成しました。
- 相談相手がいる人は、2.8ポイント増加しましたが、目標値にはまだ届きませんでした。ストレスに処理ができている人が増えていることと合わせると、心の不調に気づき対処できる人が増えていると思われよい傾向と言えます。
- 睡眠で休養がとれていないと思う人の割合は、5.6ポイント増加し休養の取れていない人が増えました。
- 高齢期になって、睡眠等の休養が十分でない人が増えていることは、心身の健康の維持には不安な要素です。さらに、睡眠や休養の取り方について啓発が必要と考えられます。

④今後の重点的取組

- 「田村市いのちを支える行動計画」に基づき、こころの健康に関する正しい知識の普及啓発と自殺予防のための取組みを行っていきます。
- 睡眠や休養の取り方に関する情報を市政だよりやホームページから発信していきます。

4 放射線健康対策（特別事業）

中目標：放射線のことを正しく理解し、心と体の健康づくりができることをめざす

小目標：放射線に対する不安軽減をはかり、健康状態の悪化を予防することができる

大震災による東京電力福島第一原子力発電所の事故により、放射線に対する不安が広がり、生活に大きな影響を受けました。その結果、運動不足や心理的ストレスなど健康への影響もみられ、不安の軽減をはかる対策をとっています。

①これまでの主な取組

対策	取組内容（概要）
個人線量の把握	<ul style="list-style-type: none"> ・ホールボディ・カウンタによる内部被ばく検査を実施した。 ・中学生以下の子どもに対し、バッジ式積算線量計を配布し、外部被ばく測定を実施した。 ・市民の外部被ばく線量把握のため、電子式積算線量計の貸出を実施した。 ・旧避難指示準備区域においては、環境省と連携して希望者に対し、内部被ばく検査と外部被ばく線量測定を実施した。
放射線健康対策に関する知識の普及と県民健康診査への協力	<ul style="list-style-type: none"> ・放射線リスクコミュニケーション相談員支援センターの事業を活用し、車座意見交換会を実施した。 ・中学生以下の保護者にアンケートを実施し、結果を踏まえ放射線に関する正しい情報を市政だよりとホームページにより広報を行った。 ・県が実施する県民健康診査に協力し、市民が受診しやすい環境整備を図った。

②目標値と達成状況

項目	基準値 平成 26 年度	現状値 平成 30 年度	目標値 平成 31 年度	評価	今後の目標値 令和 5 年度
放射線による健康に関する不安がある人が減少する	青年期 29.3% 壮年期 26.9% 高齢期 23.4%	青年期 — 壮年期 6.9% 高齢期 5.7%	減少	— S S	減少
食べている食品の放射線に対する不安がある人が減少する	青年期 29.0% 壮年期 29.2% 高齢期 24.9%	青年期 — 壮年期 23.9% 高齢期 16.5%	減少	— S S	減少
データソース	基準値：健康増進アンケート 現状値：市民アンケート（青年期は回収少数のため評価なし）				

③評価結果

- 放射線による健康に関する不安がある人は、壮年期、20.0ポイント、高齢期17.7ポイント減少し、不安がある人は大きく減少しました。放射線に対する不安対策として、内部被ばく、外部被ばくに対する事業の取り組みに加え、放射線に関する相談や教室の実施により、正確な情報提供や心のケアの結果、徐々に不安が軽減されてきたことが大きな要因と思われます。
- 食べている食品の放射線に対する不安のある人は、壮年期5.3ポイント減少、高齢期8.4ポイント減少しましたが、減少率が健康に対する不安より少なく、食品に対しては不安を持つ人が多い状況が続いていると考えられます。

④今後の重点的取組

- 外部被ばく線量測定と内部被ばく検査をはじめ、関係機関と連携し健康支援を継続します。
- 市の現状と放射線に関する情報提供のための冊子を作成し、不安の軽減と知識の普及啓発を図ります。

第4章 評価の総括

1 これまでの目標達成に向けた取組

本計画においては、平成27年度より2つの重点目標を基本にライフステージ毎に18の小目標を掲げ、次のとおり対策を進めてきました。

<重点目標>

○肥満予防対策

幼児期は乳幼児健康診査での保護者に対し肥満予防の啓発を行い、子どもの肥満については、学童期の健康診断結果から実態の把握や学校保健委員会での情報交換など予防のための連携を図りました。

成人期ではまた、プラス10分の身体活動の普及を図り、自ら進んで運動を継続できるよう健康ポイント事業も導入しました。また、食事のバランスや適量など正しい食習慣について普及するため、地元企業や県と連携し、食育キャンペーンを実施しました。

○むし歯・口腔衛生対策

子どもの虫歯予防としては、乳幼児健康診査での歯科指導体制の強化と1歳児からのフッ素塗布事業、4歳児以降の学童までのフッ素洗口事業に取り組み、幼児期のむし歯罹患率の大幅な改善ができました。

成人期では、口腔機能の大切さを広く啓発するとともに、関係団体へ市の現状を説明し正しい知識の普及について協力を依頼しました。

<ライフステージ別>

○母子保健

妊産婦の健康対策として喫煙者を減らすための保健指導を強化し、子育て支援としては乳幼児健康診査の機会に保護者に対する個別相談等やよい生活習慣、食事、むし歯予防に関する保健指導の強化を行い、母子の健康増進に関する対策に取り組みました。

子育て世代包括支援センター「にこたむ」を立ち上げ、助産師、保健師を配置し、妊娠、出産、子育てまでワンストップでの支援ができるようにしました。

さらに、子育て支援アプリを始め、子育て情報をタイムリーに配信できるようにしました。

育児不安や産後うつなどこころの健康対策としては、産後1か月の助産師、保健師の訪問や乳幼児健康診査に臨床心理士を配置し相談支援を行いました。

○成人保健

生活習慣病の発症予防と重症化予防のため、健康づくり市民講座等において疾患に対する正しい知識の普及を図りました。さらに、訪問等による個別の保健指導の充実を図りました。また、胃がん検診の内視鏡検査を導入するなど検診内容の見直し、充実を図りました。

こころの健康の維持・向上のため、市民や支援者を対象とした研修会を開催し、正しい知識の普及を図りました。また、関係機関と連携を図りながら見守りや支援を行えるよう「田村市いのちを支える行動計画」を作成しました。

○高齢者保健

住み慣れた地域で定期的に運動や交流する住民主体の通いの場の立ち上げや活動継続を支援しました。また、健康出前講座等で身体機能や口腔機能の維持、低栄養予防など高齢期の健康づくりの正しい知識の普及を図りました。

高齢期のうつの予防や早期支援のため、関係機関と連携を図りながら見守りや支援を行えるよう「田村市いのちを支える行動計画」を作成しました。

○放射線健康管理

個人の線量を把握するため、内部被ばく検査、外部被ばく線量測定を実施しました。また、中学生以下の保護者にアンケートを実施し、その結果を踏まえて放射線に関する正しい情報の発信を行いました。

2 目標の達成状況のまとめ

【ライフステージごと目標別達成状況】

ライフステージごとの小目標18の評価項目75中、「S100%達成」が50.0%、「A80～99%達成」が2.6%、「B50～79%達成」が2.6%で、50%以上達成した項目が55.8%という結果でした。

ライフステージ	評価 項目数	評価判定区分					
		評価S	評価A	評価B	評価C	評価D	評価不可
1 母子（妊娠期～思春期）							
(1) 子育て支援	1				1		
(2) 栄養・食生活	6	5			1		
(3) 運動・生活習慣	4	1		1	2		
(4) 歯・口腔の健康	3	1	2				
(5) 禁煙・飲酒・薬物防止	3	2				1	
(6) 感染症予防	1	1					
(7) 休養・こころの健康	2	1		1			
2) 成人（青年期～壮年期）							
(1) 運動・肥満予防	10	3			2	4	1
(2) 栄養・食生活	6	2			1	2	1
(3) 生活習慣病予防	7	2			3	2	
(4) 歯・口腔の健康	3	1				1	1
(5) 禁煙・飲酒・薬物防止	10	5			3	1	1
(6) 休養・こころの健康	5	3				2	
3 高齢（65歳以上～）							
(1) 運動習・認知機能低下予防	2	2					
(2) 栄養・食生活	2	1				1	
(3) 歯・口腔の健康	1					1	
(4) 休養・こころの健康	4	1			1	2	
4 放射線健康対策							
放射線健康対策	6	4					2
評価合計							
上段 実数	76	35	2	2	14	17	6
下段 割合		46.1%	2.6%	2.6%	18.4%	22.4%	7.9%
評価不可を除いた評価割合	70	50.0%	2.9%	2.9%	20.0%	24.3%	

3 評価の結果と考察

母子保健においては、重点目標としたむし歯予防について乳幼児健康診査等で保護者に集団・個別できめ細かく啓発を行い、新規でフッ素事業等を実施するなどの取り組みを行ってきました。その成果として、アウトカム指標の項目で目標値を超えたものが半分以上で、一定の成果が見られました。特に、3歳児のむし歯保有率が基準値より20%近く減少しました。しかし、6歳児以降のむし歯保有率はまだ高い状況であることから、学校保健とも連携しながら、今後も継続した取り組みが必要です。

もう一つの重点目標の肥満予防については、幼児期の肥満傾向の割合は目標値を達成しました。小中学校の児童生徒の肥満傾向は減少してきてはいますが、県や国よりまだ高い状況にあり今後の取組を学校保健と連携しながら継続していくことが必要です。

成人保健では、肥満予防については、BMI 25以上の割合は、悪化してしまいました。肥満予防の取組として実施した、運動習慣の推進や野菜を毎日食べる習慣の普及啓発を行い、これらの指標では改善が見られていましたが、肥満傾向の割合はやや増加してしまい、効果のみられる保健指導のあり方が今後の課題です。

生活習慣病の予防対策については、特定健康診査受診率はやや増加しましたが、目標には届きませんでした。各種がん検診についても、肺がん検診は目標に届きましたが、他のがん検診は微増で受診率が30%前後と低い状況が続いています。早期発見早期治療の観点から、受診率の向上は必要で今後の取り組み方が課題です。

国民健康保険事業のデータヘルス計画が平成28年から作成され、その計画と連携しながら特定保健指導及び高血圧と糖尿病の重症化予防に取り組んできました。その結果として、国保1人あたりの高血圧診療費に減少が見られました。これは、医療の分野の治療の進歩と保健指導の効果と考えられます。

今後も高血圧と糖尿病の発症予防、重症化予防に取り組んでいく必要があります。

高齢者保健では、認知機能低下・運動機能低下対策を重点に高齢福祉課の介護予防事業と連携しながら、運動習慣の普及啓発を行ってきました。その結果、運動習慣のある人の割合は70%と目標を達成できました。しかし、栄養バランスや口腔衛生、こころの健康度の指標では目標に届かず悪化したものが多くみられました。運動習慣については、介護予防事業の運動サロンの普及効果によると考えられます。栄養や歯科保健については集団による啓発を中心としたため、生活習慣の改善までいかなかったものと思われます。

放射線健康対策では、内部被ばく、外部被ばくに対する事業の取り組みに加え、アンケートの結果を踏まえた情報の発信と放射線に関する相談や教室を実施した結果、不安があると回答した人が減少しました。しかし一方では、食品に対する不安を持つ人が多い状況が続いています。

今後も関係機関と連携した健康支援と情報提供を継続していくことが必要です。

重点目標とライフステージ毎に課題に対する事業を展開し、目標のおよそ半分は目標達成をすることができましたが、生活習慣病の予防対策などでは、改善が難しかったものもあり、今後の取り組みのあり方について工夫の必要があります。

4 今後の方向性

今後、令和5年までの4年間については、市総合計画後期基本計画の施策に掲げた「生涯にわたる健康づくりの推進」に基づき、市特定健康診査等実施計画、市国民健康保険データヘルス計画、市自殺対策計画との整合性を図るとともに、関係機関及び関係団体と課題を共有・連携し、市民が健康づくりに主体的に取り組めるよう対策をすすめていきます。

今回の評価結果を踏まえ、目標を達成できなかった項目については、さらに改善を目指し取組を強化していきます。

<新規事業>

令和2年度から新規事業として「健康長寿のまちづくり事業」をスタートします。

本事業では健康長寿のまちづくりの宣言を行い、市民一人ひとりが健康行動を実践していく健康意識を高めるための啓発を行います。

また、脳卒中発症の予防や糖尿病重症化予防を目的に、特定健康診査等の健康診査に尿中塩分測定を新規で実施し、リスクの高い人に個別の支援や健康教室を充実させていきます。

<重点目標>

○肥満予防対策

幼児期の肥満予防対策として、食事や運動など生活習慣を整えることを中心に保護者に対して啓発していきます。

学童期は学校等関係機関と連携を図りながら、目標達成できるようにしていきます。

成人期では、適正体重の維持が生活習慣病予防につながるため、プラス10分の身体活動の推進及び食事のバランスや適量の周知について取り組みを強化していきます。

○むし歯予防・口腔衛生対策

子どものむし歯予防としては、幼児期はフッ素塗布事業を継続しさらに保護者への個別指導による意識の向上を図ります。

学校保健と連携しフッ化物洗口事業を継続していきます。

成人期は、60歳代で自分の歯を24本以上有している人を増やすため、若い世代へ歯や口腔機能を維持することの大切さとその方法について啓発を進めていきます。

<ライフステージの取り組み>

○母子保健

子育て支援では、産後うつの方への早期からの個別支援、乳幼児期の育児不安に対する相談支援を乳幼児健康診査や家庭訪問等の場で行っていきます。

妊娠期では、配偶者の喫煙者増加したことから、今後受動喫煙防止の啓発を強化していきます。

○成人保健

生活習慣病の発症予防及び重症化予防のためには、まず自分の健康状態を把握することが大切であるため、特定健康診査の未受診者対策等により受診率向上を図っていきます。また、健診結果等からターゲットを絞り、より効果的、効率的な保健指導を実施していきます。特に、メタボリックシンドロームの基準該当者や予備軍、糖尿病治療者で血糖コントロールが不良の方への保健指導については、重要な課題として対策を進めていきます。さらに、高血圧に伴う生活習慣病の発症者の減少を目指し、減塩対策等に取り組んでいきます。

生活習慣病のうち、がんについては早期発見、早期治療が重要であるため、施設検診の充実など体制を見直しながらかん検診受診率向上に向けた取り組みを進めています。

こころの健康については、「田村市いのちを支える行動計画」に基づき、心の健康に関する正しい知識の普及啓発の取り組みを進めていきます。

○高齢者保健

健康寿命の延伸のためには、運動機能低下、認知機能低下を予防することが大切であるため、引き続き住民主体の通いの場づくりの支援を推進していきます。また、個々の状況に応じた健康づくりの実践ができるよう取り組みを進めていきます。

こころの健康については、「田村市いのちを支える行動計画」に基づき、関係機関と連携し、高齢者の健康不安に対する支援体制を強化した取り組みを進めていきます。

○放射線健康対策

市の現状と放射線に関する情報提供のための冊子を活用し、引き続き放射線に対する健康不安軽減のための取り組みを進めていきます。

第5章 計画の推進

1 計画の推進体制

健康は、個人のみならず、地域や学校など環境要因によって成り立っています。心身共に健康な生活を送るためには、家庭、地域、学校、職場、行政が連携し取り組むことが不可欠です。

(1) 市民の役割

健康づくりには、個人の努力と実践が基本になりますが、個人の行動や生活習慣は、地域社会や自然環境に影響されるため、自分のライフスタイルに合わせ健康的な生活習慣を実践し改善することが必要です。

また、自分の住む地域に関心を深め、自主的に地域活動に参加することも大切です。

(2) 家庭の役割

家庭は、個人の生活の基盤であり健康を維持するための食事や休養をとる大切な場所です。

また、健康の重要性や食生活の大切さについて学習する場所でもあり、乳幼児期から健康的な生活習慣を身につけるための重要な役割があります。

(3) 地域の役割

健康は、個人や家庭だけでなく、地域の慣習や社会の仕組みにより影響されます。

地域の健康問題を明らかにし、環境を改善することによって、より健康的な地域づくりが求められます。

市が設置する保健協力員、母子保健推進員、いきいき健康サポーターの活動や保健委員会、食生活改善推進協議会など、地区組織のさらなる活動の推進や相互の協力体制を強化することが大切です。

(4) 学校の役割

生涯を通じて自らの健康を管理していく知識を身につけ、行動できる力を培うため、健康について学習する機会を作ることが重要です。

また、成長過程にある子どもの健康を守るためには、学校、家庭、地域の連携と協力が大切です。

(5) 職場の役割

個人の健康には、労働環境や職場内のコミュニケーションが大きく影響しています。企業は、構成員の健康を維持増進するため、労働環境の改善など産業保健の向上を図ることが重要です。

(6) 医療関係者の役割

医師、歯科医師、薬剤師などの医療関係者は、病気の治療はもとより、病気の発症や重症化予防の観点からも市が実施する各種健康診査、健康教育事業等において専門的見地から正しい知識の普及や指導を行うことが、大きな役割として期待されます。

特に生活習慣病の予防、感染症の予防等においては、かかりつけ医としての地元医療機関の協力は大変重要です。

(7) 行政の役割

市民の健康を守ることは、行政の最も重要な使命であり、計画的に市民の健康の維持増進を推進していく責任をもっています。

健康づくりの目標設定や目標達成までの過程及び実施まで、関係機関や団体などと協働できるしくみづくりを推進しています。

2 計画の進行管理

本計画の効果的推進のために、PDCAサイクルに基づき進行管理に努めます。

庁内組織で年次実施状況を確認し「田村市健康づくり推進協議会」に進捗状況を報告し、意見を聞き、必要に応じて見直しを図ります。

また、令和4年度から全体の評価、見直しを行い、令和5年度に、次期計画を策定します。

進行管理機関

健康づくり推進協議会委員名簿

氏名	所属	区分
笹原 賢司	県中保健福祉事務所長	関係行政機関の職員
松本 道男	田村市国民健康保険運営協議会長	保健医療機関団体の代表者
吉田 隆子	田村市保健協力員	
吉田 桂子	田村市母子保健推進員	
安藤 一英	田村市保健委員会連合会長	衛生組織等の代表者
渡辺 春子	田村市食生活改善推進協議会長	
青山 庸二	田村医師会	学識経験者
土屋 敬三	田村歯科医師会	
管野 裕子	田村薬剤師会	
松寄 ケイ子	田村市民生児童委員連絡協議会長	その他必要と認められる者
白石 政法	田村市PTA連合会長	
松崎 良則	田村市商工会連絡協議会 事務局長	
坪井 都一	社会福祉法人 田村市社会福祉協議会	
伊藤 寛美	福島さくら農業協同組合たむら地区本部	