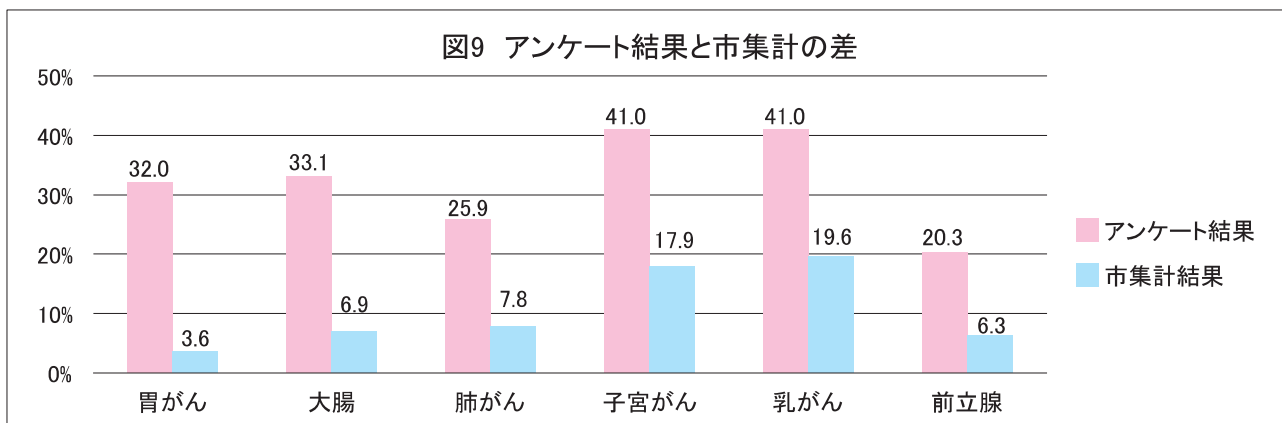


<令和元年度みどり市健康・生活アンケート>

●がん予防

- ・市が実施しているがん検診の受診率は、どの項目についても、年々減少傾向にあります。
- ・勤労者は、職場の検診等で受診しているがん検診もあり、実際の受診率とアンケート結果では違いがあることがわかります（図9）。検診を受けたのに受けていない、または受けていないのに受けたと、間違っ認識している可能性もあると思われます。
- ・がんの早期発見、早期治療のためには、より多くの人のがん検診を受診することが大事であり、受診率の向上が課題です。
- ・職場で検診を受ける世代では、職場の検診で実施していないがん検診等を自分で確認し、受けていない検診は市の検診を受けることになるため、わかりにくい点が課題です。会社に勤めている人の検診状況を把握していないことも課題であり、今後、企業などと現状や課題の共有、連携を図り、効果的に働く世代の健康づくりを推進していくことが求められます。
- ・がん検診の受診率向上と合わせて、精密検査の未受診者をなくしていくことも重要です。



<令和元年度みどり市健康・生活アンケート及び平成30年度みどり市がん検診集計結果>

みんなの目標

●食生活

- ①毎日朝食を摂り、規則正しい食生活を身につけましょう。
- ②自分にあった食事量を知り、バランスのよい食事で適正体重を維持しましょう。
- ③栄養成分表示を確認し、自分にあった食品を選びましょう。

●運動

- ①自分にあった運動習慣を身につけましょう。
- ②今より 10 分多く体を動かしましょう。
- ③こまめに体を動かし、日常生活での活動量を増やしましょう。

●休養・こころの健康づくり

- ①自分にあったストレス解消法を見つけ、実践しましょう。
- ②悩みごとを一人で抱え込まず、早めに相談しましょう。
- ③睡眠による休息をしっかり取りましょう。
- ④周囲に悩みを抱えている人がいたら、声をかけ、話に耳を傾けましょう。必要に応じて専門家につなげ、周囲で見守りましょう。

●喫煙

- ①喫煙者は、周囲の人に与える影響（受動喫煙の害）を理解し、喫煙マナーを守り、受動喫煙防止に努めましょう。
- ②喫煙が身体に与える影響や慢性閉塞性肺疾患（COPD）の危険性を理解し、禁煙を目指しましょう。
- ③タバコを吸わない人は、タバコの煙を避け、受動喫煙から自分の身を守りましょう。

●飲酒

- ①休肝日をつくり、適量を守って適正飲酒を心がけましょう。
- ②お酒との付き合い方を振り返り、節度を持って適度に楽しみましょう。

令和元年度健康標語優秀賞

健康は生命をつなぐ宝物 命の大切さ 気付いてください

笠懸南中学校 1年 田辺 純梨さん

●歯の健康

- ①虫歯や歯周病などによって歯を失わないよう歯みがきなどの口腔ケアを実践しましょう。
- ②かかりつけ歯科医による定期的な歯科検診を受け、適切な治療や指導を受けましょう。

●生活習慣病予防

- ① 1年に1回、健康管理のための時間を作りましょう。
- ② 健診結果を知り、健康づくりや生活習慣の見直しに活用しましょう。
- ③ 適切な医療や保健指導を受けましょう。

●がん予防

- ① 自分が対象となる検診を知り、定期的に受診しましょう。
- ② がん検診で精密検査が必要となったら、必ず受診して検査を受けましょう。

令和元年度健康標語優秀賞

お母さん 健康診断行ってきて。ずっと一緒にいたいから。

大間々北小学校 6年 岩崎 拓未さん

【コラム】 健康づくりのための睡眠指針 2014 睡眠 12 箇条

1. 良い睡眠で、からだもこころも健康に。
2. 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざめのメリハリを。
3. 良い睡眠は、生活習慣病予防につながります。
4. 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です。
5. 年齢や季節に応じて、ひるまの眠気で困らない程度の睡眠を。
6. 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。
7. 若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ。
8. 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を。
9. 熟年世代は朝晩メリハリ、ひるまに適度な運動で良い睡眠。
10. 眠くなってから寢床に入り、起きる時刻は遅らせない。
11. いつもと違う睡眠には、要注意。
12. 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を。

市の取り組み

●食生活

- ◎生活習慣病予防対策を推進し、正しい知識の普及啓発に努めます。
- ・健康や栄養に関する情報や学習の機会（講座や調理実習）を提供します。
- ・食生活改善推進協議会等と協力して、地域での健康食の普及活動を充実させます。

●運動

- ◎健康をきっかけに様々な組織と連携して健康づくり事業を展開し、元気な市民の増加を目指します。
- ・運動習慣の確立に向けて、運動の重要性など知識の普及啓発に努めます。
- ・日常的に実施できる筋力や柔軟性、持久力を高める運動、活動量アップのコツなど積極的に周知します。
- ・ウォーキングマップの作成や普及啓発など運動しやすいまちづくりを支援します。

●休養・こころの健康づくり

- ◎広報やホームページ等を活用し、こころの健康づくり、睡眠や休養の重要性について正しい知識の普及啓発に努めます。
- ・こころの健康づくりを支援するとともに、周囲の理解や適切な対応などのちを支える地域づくりを目指します。
- ・こころの不調への気づきやセルフケア、相談窓口等の周知を行い、自殺予防対策を推進します。

●喫煙

- ◎喫煙が及ぼす心身への害や影響について正しい知識の普及啓発に取り組むとともに、受動喫煙の防止対策を推進します。
- ・禁煙支援事業や個別相談などを行い、禁煙したい人を応援します。
- ・慢性閉塞性肺疾患（COPD）の知識の普及に取り組み、禁煙の必要性を周知します。

●飲酒

- ◎飲みすぎによる健康への影響や適正飲酒について、広報やホームページ等を活用し、知識の普及に努めます。
- ・健康相談や特定保健指導の利用を勧奨し、飲酒習慣について見直す機会を作ります。

●歯と口の健康

- ◎歯周病検診や歯周病予防講演会、歯科相談などを実施し、歯と口から始まる心身の健康管理を支援します。
- ・口腔ケアや定期検診など歯と口の健康を守るための情報発信や正しい知識の普及に努めます。

●生活習慣病予防

- ◎受診者主体の健康管理に向けて適切な情報提供や知識の普及を図り、「数値を読み解く力」の獲得を支援します。
- ・生活習慣病の危険性や健診を受けることのメリットを周知するとともに、受診しやすい健診を検討し、健診受診率の向上を目指します。
- ・健診結果を活かした効果的な保健指導を実施するため、従事者のスキルアップを図ります。

●がん予防

- ◎地域の企業や団体と情報共有や連携を図り、市民の健康保持に努めます。
- ・がん検診受診の効果や必要性を周知し、初回受診者の増加や受診率向上を目指します。
- ・広報やホームページ、あらゆる保健事業の場を活用した受診勧奨や誰にでもわかりやすい情報提供を行います。
- ・精密検査の受診率については 100%を目指し、精度の高い検診を実施します。

評価指標と目標値

評価指標		中間評価	現状値	判定	目標値
朝食を食べている人の割合		84.7%	74.9%	C	90.0%
バランスのよい食事を心がけている人の割合		50.4%	38.7%	C	60.0%
野菜を食べるように心がけている人の割合		62.4%	60.9%	C	70.0%
運動習慣がある人の割合 (週 1 回以上運動している人の割合)		47.2%	40.5%	C	60.0%
ストレスを解消できている人の割合		78.4%	76.3%	C	80.0%
喫煙している人の割合	男	26.7%	34.4%	C	20.0%
	女	8.8%	13.4%	C	5.0%
毎日飲酒している人の割合		22.9%	23.7%	C	20.0%
歯の定期検診を受けている人の割合		25.9%	36.6%	B	45.0%
特定健診を受けた人の割合 * 1		36.0%	29.4%	C	65.0%
特定保健指導を受けた人の割合 * 1		12.2%	7.3%	C	45.0%
がん検診を受けた人の割合 * 2 (算出方法が変更した平成 28 年度 をベースラインとする。)	胃がん	4.5%	3.6%	C	50.0%
	大腸がん	8.3%	6.9%	C	50.0%
	肺がん	9.6%	7.8%	C	50.0%
	子宮頸がん	19.4%	17.9%	C	50.0%
	乳がん	22.9%	19.6%	C	50.0%
	前立腺がん	7.9%	6.3%	C	50.0%

＜令和元年度みどり市健康・生活アンケート＞

* 1 平成 30 年度みどり市特定健診特定保健指導法定報告 (40 歳～ 64 歳)

* 2 平成 30 年度みどり市がん検診集計結果 (40 歳～ 64 歳)

※前立腺については、50 歳～ 64 歳

第6章 熟年期（65歳以上）

熟年期の皆様へ

自分の健康に気を配り、元気で長生きしましょう

これまでの市の取り組み

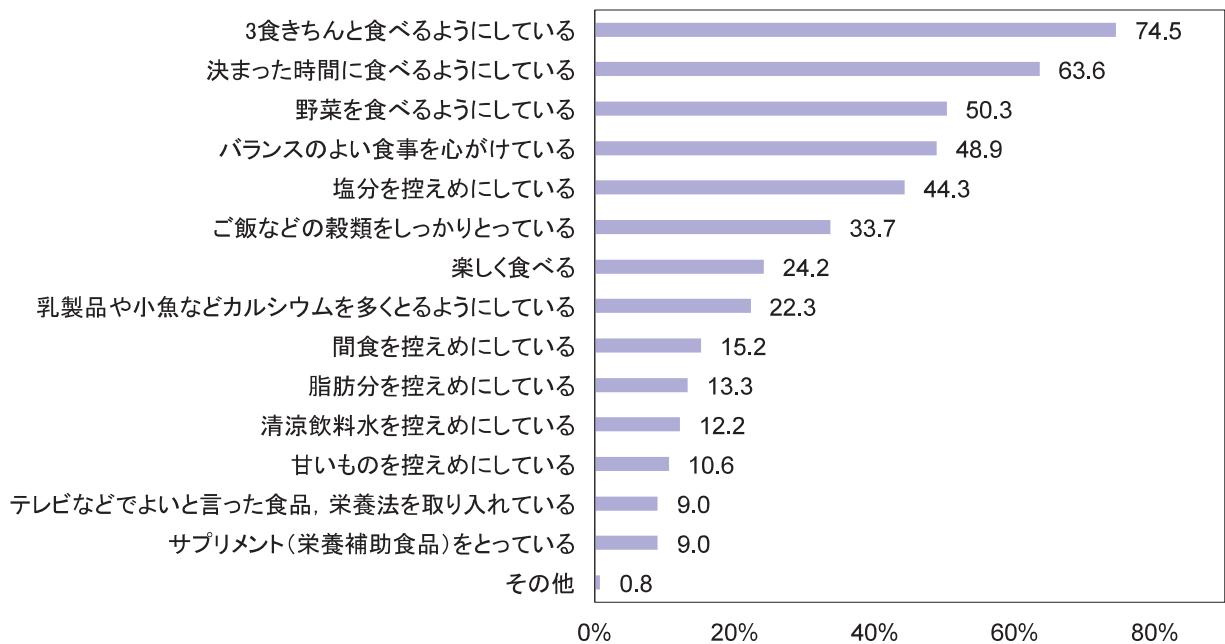
食生活	健康相談で保健師や管理栄養士によりバランスのとれた食事やタンパク質の摂取、減塩など個別指導を実施しました。また食生活改善推進委員会の協力により栄養のバランスや減塩、カルシウム料理などをテーマに料理教室を実施しました。地区サロンでは栄養に関する講話を実施しました。介護高齢課では地区サロンに管理栄養士の講話と試食を取り入れ、高齢期の望ましい食事を普及しました。
運動	「あるくまちみどり」をスローガンに活動量計を利用してウォーキングを行う元気プロジェクトを推進しています。健康相談で保健師により筋力アップや転倒予防など個別指導を実施しました。また熟年向けの運動教室も実施しました。地区サロンでは転倒予防、筋力アップなど、高齢者が取り入れやすい運動を紹介しました。介護高齢課でも地区サロンやはつらつ教室を開催し、高齢者が家庭でも継続して体操等が行えるよう、運動の普及啓発に努めました。
こころの健康づくり・社会参加	広報などでこころの健康について周知しました。また、地区サロンなど高齢者が集まる機会に、こころの健康づくりや社会参加の必要性についての講話を行いました。
喫煙	健康相談や広報などで喫煙が体に及ぼす影響、禁煙の必要性や受動喫煙について周知しました。卒煙講座を開催し禁煙希望者への継続的な支援を行いました。
歯と口の健康	健康相談では歯科衛生士による口腔内清掃や個別相談を行いました。歯周病検診の対象を拡大して実施しました。また、講演会も開催し、歯と口の健康について啓発しました。地区サロンにおいて歯の清掃指導や口腔機能向上のための講話を行いました。介護高齢課でも地区サロンに歯科衛生士の講話と実習を取り入れ、歯みがき指導や口腔体操など口腔機能を高めるための指導を行いました。
生活習慣病予防	特定健診や後期高齢者健診、がん検診について受診率向上のため通知を工夫し、広報や高齢者サロンなど様々な機会に検診（健診）のPRをしました。健診結果に基づいた生活習慣の改善ができるよう個別相談を行いました。料理教室、高齢者サロンなどで、がんや高血圧など生活習慣病予防について講話を行いました。

現状と課題

●食生活

- ・アンケートの「自分の食生活で注意して実行していること」という質問に対し、「3食きちんと食べる」「決まった時間に食べるようにしている」「バランスのよい食事を心がけている」と答えた人が、前回調査と比較してやや増加しています。一方で、「野菜を食べるようにしている」「カルシウムを多くとるようにしている」と答えた人は減少しています。健康寿命を伸ばすためには、食事のバランスを考え、必要な栄養や量をとれるように食事の内容を見直すことが重要です。(図1)
- ・また、「楽しく食べる」と答えた人は前回調査より3.0ポイント減少しています。回答者のうち、34.2%の人が朝ご飯を「一人で食べる」と回答しています。孤食(一人で食べること)だと「短時間で」「簡単に」済ませてしまったり、家族とのコミュニケーションが少なくなったりするなど「食べる楽しみ」が少なくなっていることが懸念されます。食事が楽しくなると体も元気になり、気持ちも明るくなります。生きる意欲も高まりますので食事の時間を楽しめるようになるとうれいでしょう。

自分の食生活で注意して実行していること(複数回答)



<令和元年度みどり市健康・生活アンケート>

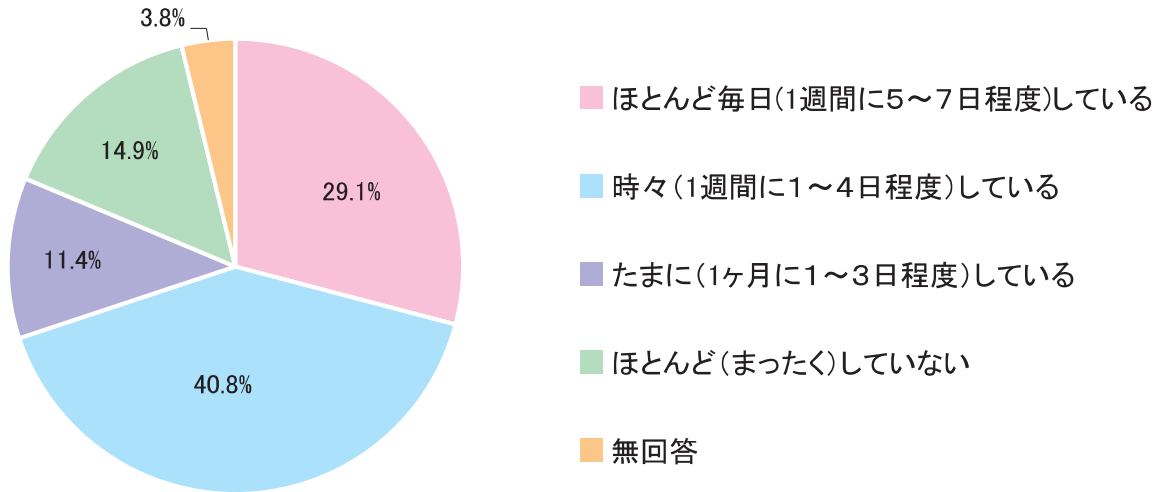
- ・バランスの良い食事、野菜やカルシウムの摂取、塩分控えめなどを心がけている人が半数に満たないため、引き続き推進していく必要があります。
- ・加齢による体の変化や病期を予防するためにも食べる楽しみを持ち続けられる工夫が大切です。

令和元年度健康標語優秀賞

少しでもいい 続けてみよう 運動しゅうかん

福岡中央小 4年 須永 橙 さん

図2 運動習慣がある人の割合



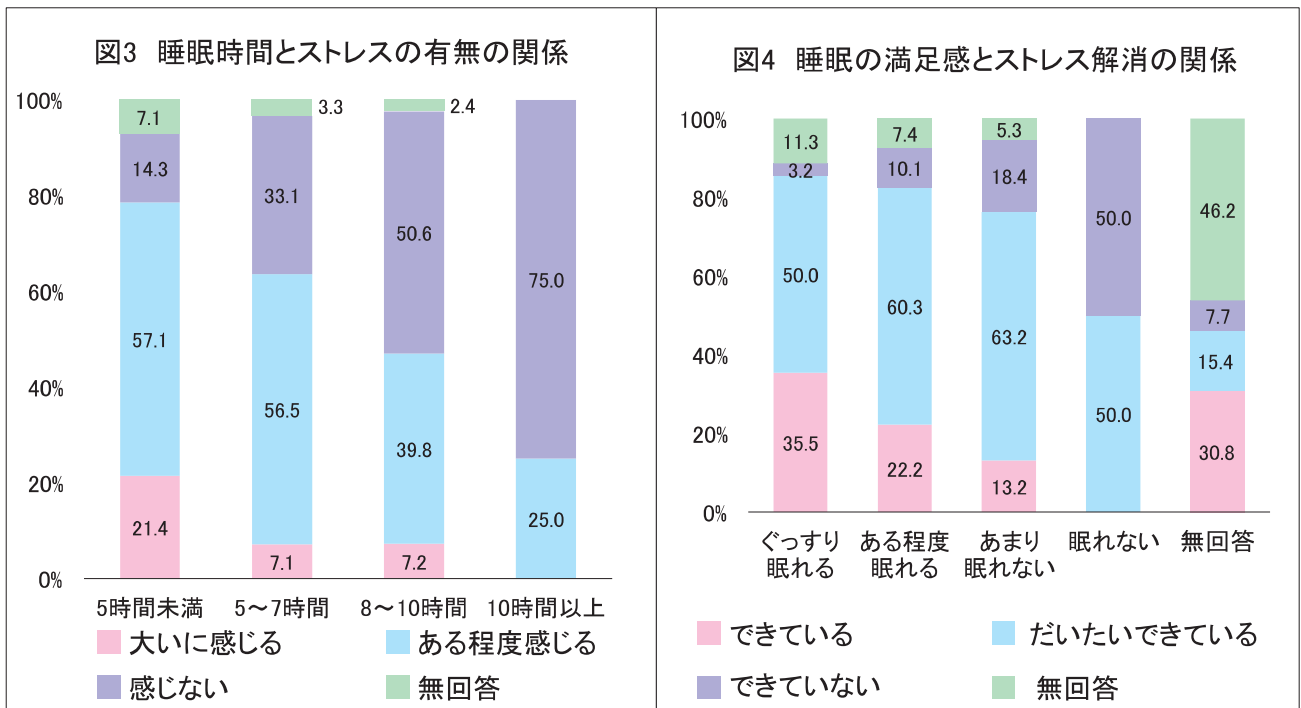
<令和元年度みどり市健康・生活アンケート>

●運動

- ・運動習慣がある人の割合は、「ほとんど毎日している」人は、前回調査と比較し、7.4ポイント減少しました。一方で「時々している」人は、3.6ポイント増加しています。(図2)
- ・運動を始めた理由は、「体力づくり」が1番多く、次が「病気の予防や治療のため医師から言われたので」となっています。理由があれば運動できる人が多く、きっかけが重要であると考えられます。
- ・アンケート結果より、運動内容では「歩く」「体操」が多い結果でした。歩くことや体操は気軽に始められ、また継続しやすい身体活動であることが伺えます。
- ・みどり市では、活動量計を付け、意識して歩くことで、より健康になるように健康増進支援事業「元気プロジェクト」を推進しています。また、身体を動かすことで楽しみや生きがいを見いだすきっかけにもなります。市民が運動を始めたり、継続できるよう支援していくことが求められます。
- ・自分の体調に合わせ、日常生活での身体活動を増やしたり、ウォーキングなどの運動を続け、できるだけ健康的な生活を過ごせるようにしましょう。

●こころの健康づくり・社会参加

- ・「ストレスを大いに感じる」人は8.2%、「ある程度感じる」人は51.1%で前回調査と比較して、合わせて4.5ポイント増加しました。
- ・ストレスの解消については「できている」と「大体できている」を併せると81.2%となりますが、ストレスが解消できていない人の割合は9.0%と前回調査よりもやや増加しています。
- ・睡眠時間の多い人ほどストレスが少ない傾向が見られました。またストレスがあっても熟眠感のある人ほど解消できている傾向が見られ、睡眠とストレスが関係していることがわかります。(図3)
- ・ストレスを感じる人が多くなっているなかで、良質な睡眠をとるなど上手にストレスを解消することが大切です。(図4)



<令和元年度みどり市健康・生活アンケート>

- ・「地域の団体やサークルに参加している」人は 38.6%で前回調査とあまり変わりはありません。参加している団体やサークルは「地区活動」が 54.2%で最も多く、次に「趣味・教養のサークル」が 43.0%、「健康スポーツ」が 40.1%となっています。
- ・団体やサークルに入っていない理由として「特に理由はない」が 53.1%で一番多く、次に「健康や体力に自信がない」「同好の友人や仲間がいない」「どんな活動が行われているかわからない」の順となっています。
- ・地域に出たり、サークル等の活動に参加し、交流の機会を持つことは、こころの健康を保つうえでも大切であり、認知症予防にもなります。より多くの方が参加できるよう、地域で行われている活動や団体等の活動の周知をすることが必要です。また、近所で誘い合わせて参加できるよう対象区を絞ったり、一人でも参加しやすいよう工夫するなど、新たに参加するきっかけを作っていく必要があります。
- ・ボランティアやサークルなど地域活動に積極的に参加する、近所の方や友人と交流する、趣味を楽しむなど生きがい、張り合いに満ちた生活を送れるよう、こころの健康を保つことも大切です。

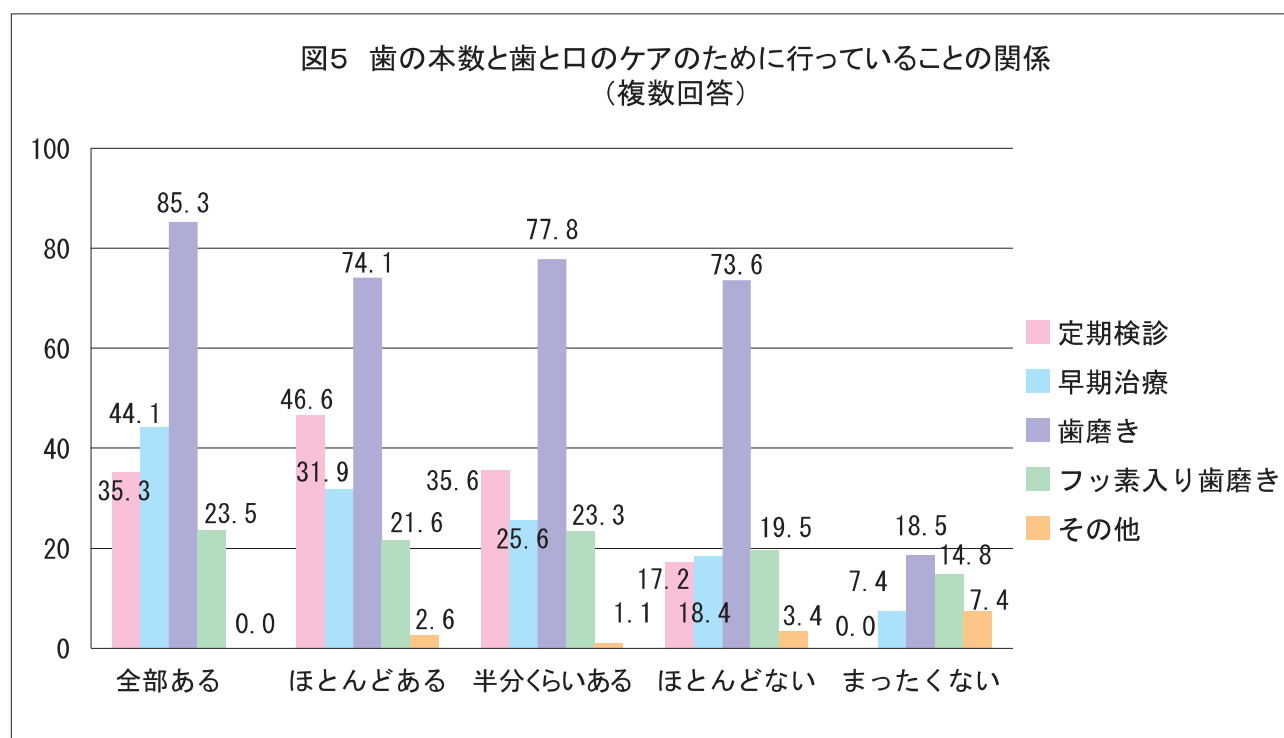
●喫煙

- ・前回調査と比較して「たばこを吸っている」人は 7.6%で 4.4 ポイント減少し、前回計画時の目標値を達成しました。喫煙や受動喫煙に対する啓発や規制など、社会全体で対策を推し進める動きも加速される中で、喫煙マナーを守ることや、禁煙への意識が高まったと考えられます。
- ・喫煙している人のうち 39.3%の人が「禁煙をしたい」と答えています。長期の喫煙は、肺の

炎症性疾患である慢性閉塞性肺疾患（COPD）を発症させたり、心筋梗塞や脳梗塞のリスクを増加させます。これらを予防するためにも禁煙したい人が禁煙できるような支援や、環境整備がより重要になります。

●歯と口の健康

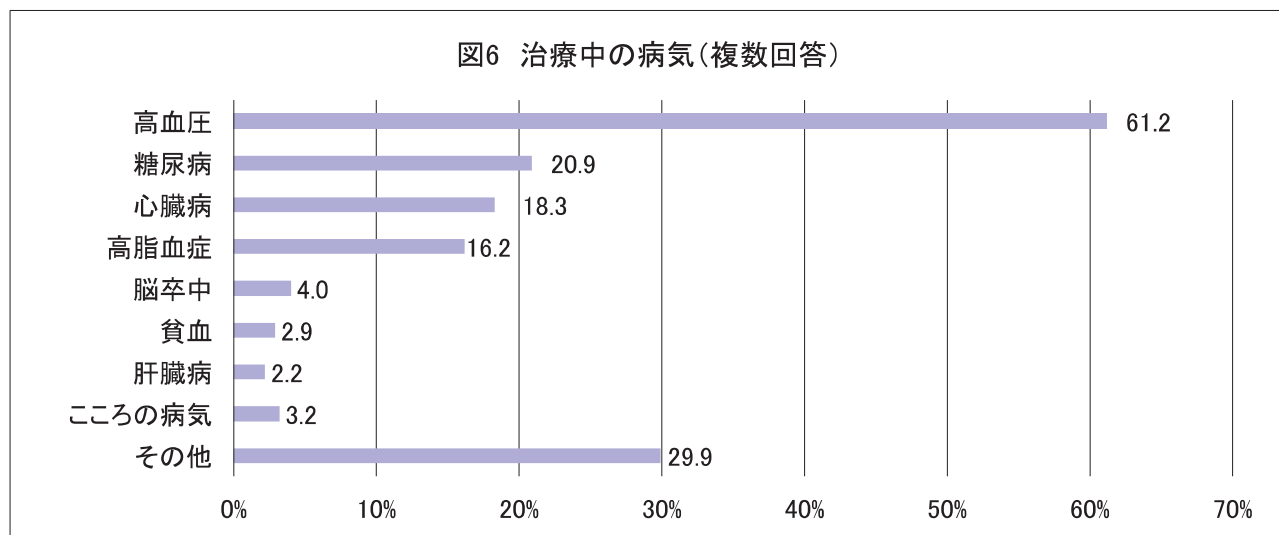
- ・「自分の歯が20本以上ある」人は40.7%と前回調査と比較して2.5ポイント減少しました。
- ・「定期検診を受けている」人は30.7%と前回調査とあまり変わりませんでした。
- ・歯の本数と疾病の関係をみると、高血圧や糖尿病など治療中の病気がない人は、歯が「全部ある（28～32本）」人と「ほとんどある（20～27本）」人を合わせると50.0%となる一方、治療中の病気がある人では40.0%となります。治療中の病気がない人の方が、歯がある人の割合が高い結果です。
- ・「歯磨きをしている」と答えた人の割合は全体の69.6%で、最も多い回答でした。また、歯の本数が多い人ほど「定期検査を受ける」、「早期治療を受ける」と答えた人の割合が高い結果となりました。口の中の環境を整え、食べることを楽しみ続けるためには、自分で行うケア（セルフケア）だけでなく、歯科医師や歯科衛生士などの専門家によるケアを受けることも必要です。（図5）
- ・全身の健康状態と、口の中の健康は深い関わりがあることを周知し、80歳で20本以上自分の歯が残せるように（8020運動）、かかりつけ歯科医を持ち、セルフケアと合わせて定期検診の継続を推進する必要があります。
- ・歯や口の健康に気を配ることは、食べることを楽しむだけでなく、生活習慣病や認知症、介護予防のためにも大切です。
- ・口腔機能の維持を図るために、セルフケアにあわせて、定期的な歯科受診が必要です。



<令和元年度みどり市健康・生活アンケート>

●生活習慣病予防

- ・治療中の病気は「高血圧」と回答した人が最も多い結果となりました。KDBシステムをみても、みどり市は他市に比べ高血圧の割合が高い状況です。しかし、食生活の中で、「塩分を控えめにしている」と回答した人はおよそ4割でした。平均寿命が延び、病気なく生活することは、容易ではありませんが、高血圧をはじめとする生活習慣病が重症化しないよう適切な治療と食事内容や運動などの生活習慣を見直す必要があります。(図6)
- ・高血圧治療中の人で運動習慣が週1回以上ある人は66.5%、糖尿病治療中の人で運動習慣が週1回以上ある人は77.6%でした。運動を行うことは大切ですが、病状によっては、悪化を招いたり、リスクが増大してしまうこともありますので、運動の種類や強度は体調に合わせて行う必要があります。
- ・健康で快適に過ごすためには、生活習慣を見直すとともに、定期的に健診(検診)を受け、自分の健康状態を知ることが大切です。アンケート結果より、80%以上の人は何らかの健康診断を受けることができます。しかし、高血圧など生活習慣病の人が年々増加している現状があり、健診を受けた後に適切な治療を受けること、また生活習慣の改善ができるように支援していく必要があります。



<令和元年度みどり市健康・生活アンケート>

- ・自分の健康状態をきちんと知り、生活習慣を見直していくためにも、定期的に健(検)診を受けることが必要です。