

# 第2次みどり市健康プラン 21 中間評価



みどモス



令和7年3月  
みどり市



## はじめに

人生100年時代を迎え、社会が多様化する中で、各人の健康課題も多様化しており、「誰一人取り残さない健康づくり」を推進していくことや、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間を指す「健康寿命」の延伸がますます重要になっています。

本市では、令和2年3月に総合計画の基本施策の一つである「すこやかに生きる安心のまちづくり」の実現に向けた具体策として「みどり市健康プラン21」を10年計画で策定し、市民の方々の健康づくりを支え推進してまいりました。

この度、これまでの施策の進捗状況、課題を見据えた中間評価及び見直しを行い、「第2次みどり市健康プラン21 中間評価」を策定いたしました。

この計画は、「市民の健康寿命の延伸と健康格差の縮小」を図るため、個人の生活習慣や健康状態の改善に向けた施策や、健康寿命の延伸に向けての具体的な目標を定め、市民の健康づくりを支える取組を総合的、効果的に推進していくための指針となるものです。

いつまでもすこやかに生きる安心のまちづくりの実現のため、市民の皆様や関係団体、関係機関の皆様とともに様々な取組を推進してまいりますので、一層の御理解、御協力をお願いいたします。

最後に本計画を策定するにあたり、御意見と御支援を賜りました健康づくり推進協議会委員、検討部会員の方々及びアンケート調査に御協力をいただいた皆様に心から感謝申し上げます。

令和7年3月

みどり市長

須藤 昭男



# 目 次

はじめに

## 第1部 総論

### 第1章 基本的な考え方

計画の趣旨、健康寿命の延伸	1
計画の位置づけ	2
計画の期間	3
評価の体系図、健康・生活アンケート回収状況	4

### 第2章 住民を取り巻く概況

少子高齢化の進展	5
人口動態	6
疾病構造の変化	7
要介護・要支援者状況	8
診療状況	9
生活習慣病の医療費	10

## 第2部 各年代の健康づくり基本計画

### 第1章 評価の概要

評価指標と目標値	11
----------	----

### 第2章 乳幼児期（0歳～5歳）

これまでの市の取組	12
現状と課題	13
みんなの目標	22
市の取組	23
評価指標と目標値	24

### 第3章 学齢期（6歳～15歳）

これまでの市の取組	25
現状と課題	28
みんなの目標	32
市の取組	33
評価指標と目標値	35

第4章 青年期（16歳～39歳）	
これまでの市の取組	36
現状と課題	38
みんなの目標	47
市の取組	48
評価指標と目標値	50
第5章 壮年期（40歳～64歳）	
これまでの市の取組	51
現状と課題	53
みんなの目標	61
市の取組	63
評価指標と目標値	65
第6章 熟年期（65歳以上）	
これまでの市の取組	66
現状と課題	67
みんなの目標	73
市の取組	74
評価指標と目標値	75
第3部 評価の体制	
令和6年度みどり市健康づくり推進協議会委員名簿	76
令和6年度みどり市健康づくり推進協議会事務局名簿	77
みどり市健康づくり推進協議会内容	77
第2次みどり市健康プラン21（健康増進計画）検討部会名簿	78
第2次みどり市健康プラン21検討部会内容	79
第4部 資料	
人口動態統計	80
成人保健事業実績	81



# 第1部 総論

## 第1章 基本的な考え方

### 計画の趣旨

国は、平成12年3月に健康づくり運動の基本となる計画「21世紀における国民健康づくり運動（健康日本21）」を策定し、群馬県においても「元気県ぐんま21」を策定しています。また、第5次国民健康づくり対策として、令和6年度からは新たな健康課題や社会背景等を踏まえ、国では「健康日本21（第3次）」、群馬県では「元気県ぐんま21（第3次）」がスタートしています。

群馬県が実施した令和4年度県民幸福度アンケートによると、「健康状況」は、県民が幸福感を判断する際に最も重視している項目です。

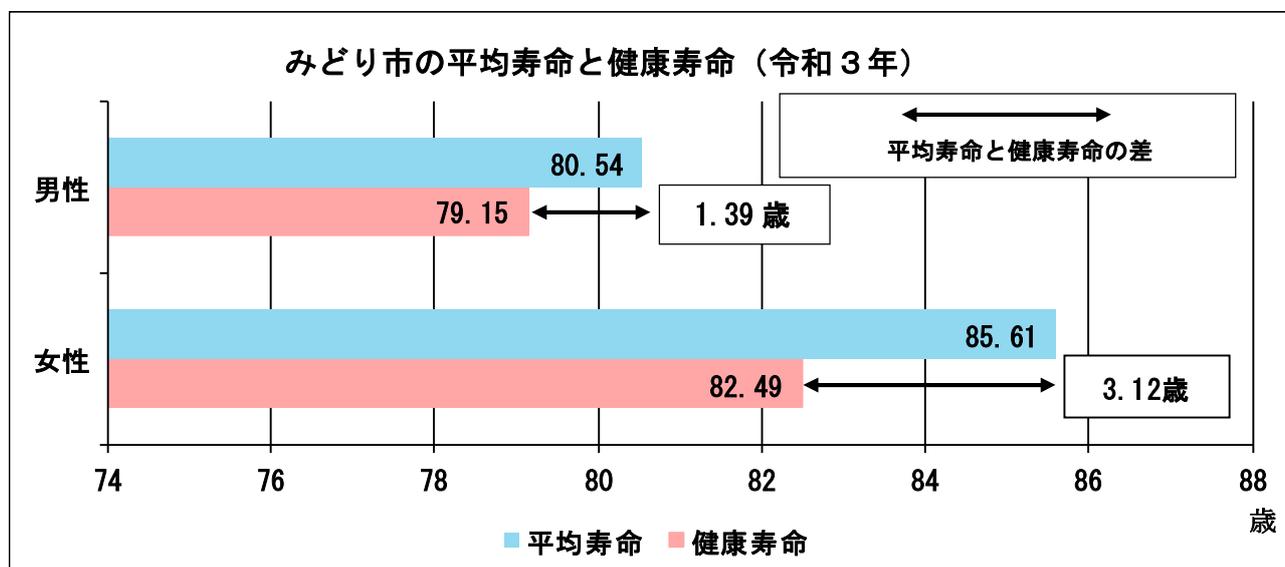
市民が幸せを感じながら心身ともに健康な生活を送ることができるよう、「第2次みどり市健康プラン21中間評価」を策定し、「健やかに生きる安心のまちづくり」を目指します。

### 健康寿命の延伸

みどり市の健康寿命（令和3年）は、男性79.15歳、女性は82.49歳となっています。平均寿命との差をみると、男性1.39歳、女性3.12歳となっています。

健康寿命とは、「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」と定義されています。生涯を通じて心身ともに健康で質の高い生活を送るためには「健康寿命の延伸」を実現することが重要です。

算出方法:「平成24年度厚生労働科学研究費補助金による「健康寿命における将来予測と生活習慣病対策の費用対効果に関する研究」健康寿命算定プログラムより算出



## 計画の位置付け

「第2次みどり市健康プラン21」(健康増進計画)は、まちづくりの基本となる上位計画である「みどり市総合計画」に定められた施策を実現するための計画の1つと位置付けます。

そのため、総合計画との整合性を図る必要が生じた場合は、適宜見直します。

この計画の中では、令和2年3月に策定された「第2次みどり市健康プラン21」の継続計画として位置づけています。

健康づくりを人間の一生涯ととらえ、乳幼児期(0歳～5歳)、学齢期(6歳～15歳)、青年期(16歳～39歳)、壮年期(40歳～64歳)、熟年期(65歳以上)の5つのライフステージに分類しています。

内容については、①栄養・食生活、②身体活動・運動、③休養・こころの健康づくり、④喫煙、⑤飲酒、⑥歯の健康、⑦保健と医療に分類して作成しました。

また、本計画は、「母子保健計画」「食育推進計画」を兼ねており、国の母子保健計画である「健やか親子21」及び県の「元気県ぐんま21」との整合性も図りながら策定しました。

※母子保健計画とは

効果的な母子保健対策の推進を図るための計画で、「健やか親子21」の趣旨や目標等を踏まえつつ、母子保健をめぐる現状・課題・目標等を具体的に記載し、当該計画に沿って、事業を実施していきます。

※食育推進計画とは

国民の健康や食を取り巻く環境の変化、社会のデジタル化など、食育をめぐる状況を踏まえ、①生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進、②持続可能な食を支える食育の推進、③「新たな日常」やデジタル化に対応した食育の推進に重点をおいた取組が求められています。



さらに、本計画では、国際社会の一員としての責務や、市が継続して発展可能なまちを目指すみどり市総合計画の取組に沿って、SDGsを踏まえて健康づくりを推進していきます。

※SDGsとは

Sustainable Development Goals(持続可能な開発目標)を略したもので、「誰一人取り残さない」をスローガンに、貧困、環境、社会、人権、教育など、世界が抱える様々な問題の解決を目指した国際的な目標です。平成27年の国連サミットで150か国を超える加盟国参加のもと全会一致で採択され、令和12年度までの国際社会の指針となっています。

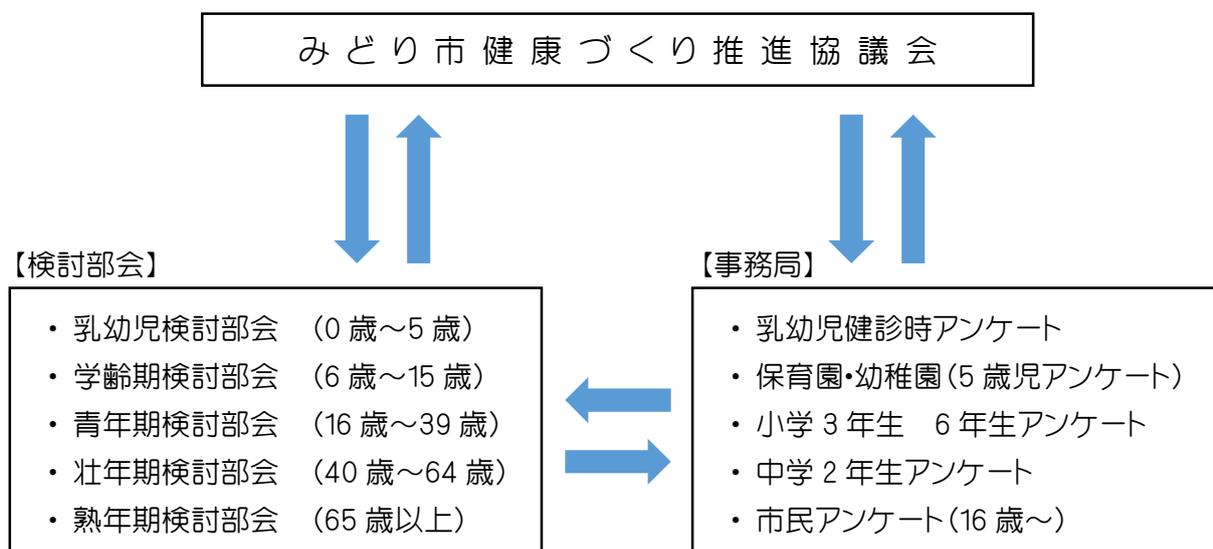
## SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



### 計画の期間

- 令和2年度から令和11年度の10年計画です。
- 令和6年度に中間評価を実施し、令和11年度に最終評価を行います。

### 計画の体系図



### 健康・生活アンケート回収状況

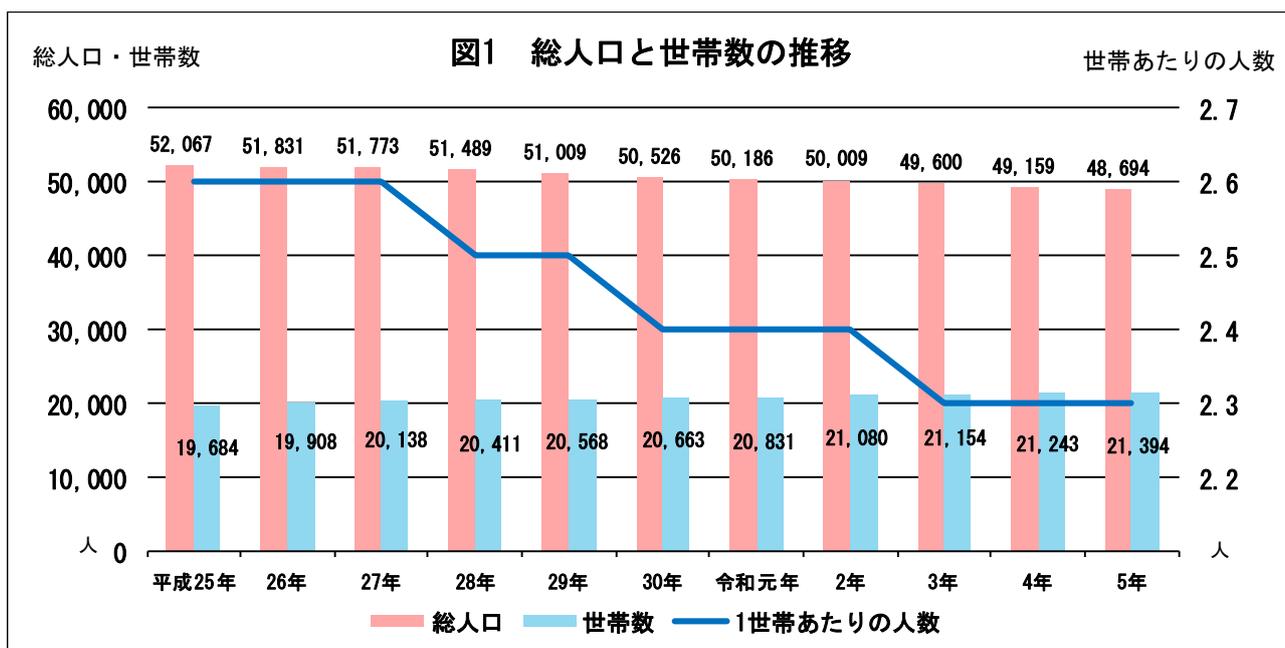
アンケート実施期間:令和5年12月～令和6年1月

対象	対象数	回収	回収率 (%)	調査方法
乳幼児(0～3歳)の保護者	357	309	86.6	出産後の乳児訪問及び乳幼児健診時に実施
5歳児の保護者 (保育園・幼稚園)	296	224	75.7	市内保育園・幼稚園に依頼
小学3年生及び保護者 小学6年生及び保護者	794	691	87.0	市内小学校に依頼
中学2年生及び保護者	416	392	94.2	市内中学校に依頼
一般住民(16歳～80歳)	2,000	749	37.5	無作為抽出で対象者に郵送
合計	3,863	2,365	61.2	

## 第2章 住民を取り巻く概況

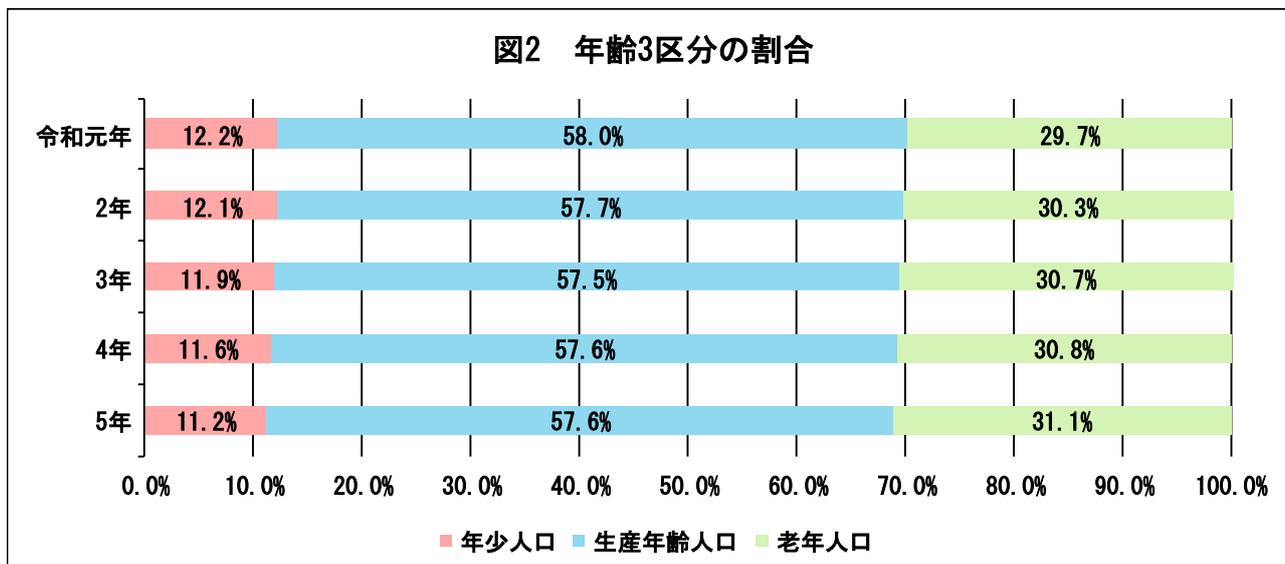
### 少子高齢化の進展

人口の推移をみると徐々に減少傾向となっています。世帯数は増加傾向にあり、平成25年の1世帯あたりの人数は2.6人ですが、令和5年は2.3人となり、減少傾向にあります。



<資料：みどり市市民課>

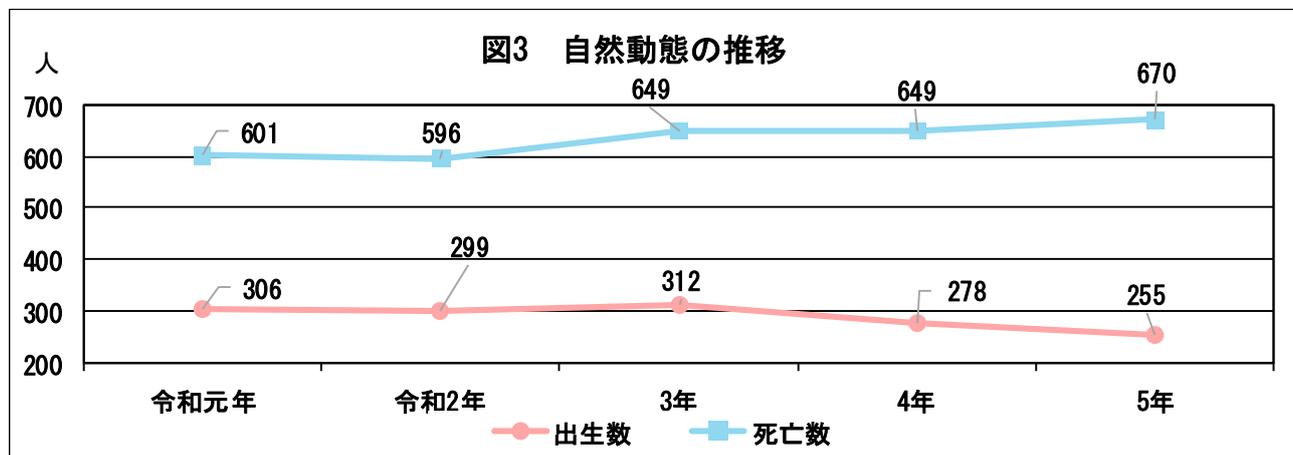
年齢3区分の割合を見ると、0～14歳(年少人口)、15～64歳(生産年齢人口)は、ともに減少傾向にあります。また、65歳以上の老年人口は年々増加しており、令和5年は31.1%であり、4.5人に1人が65歳以上となっています。



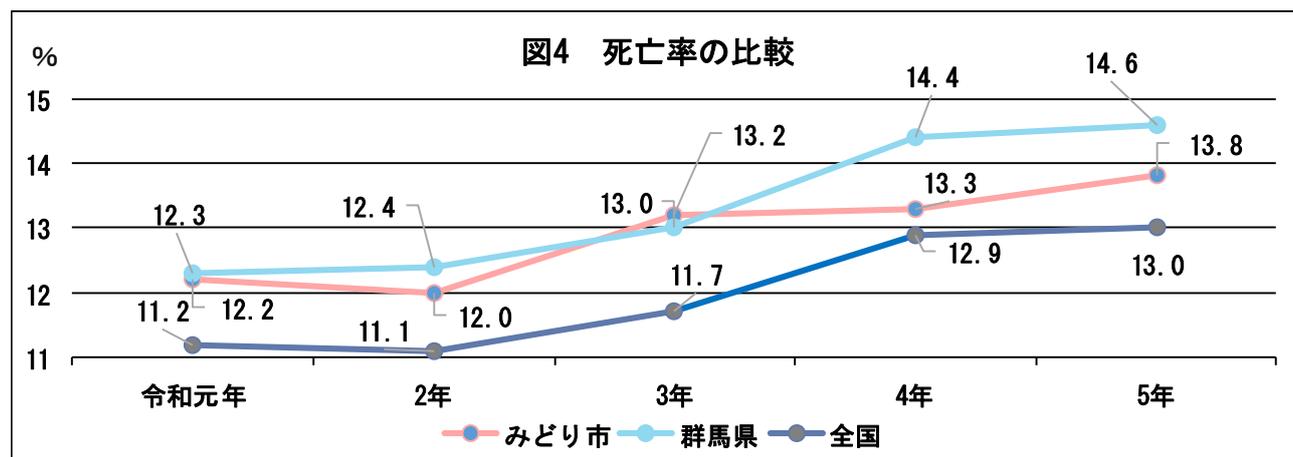
<群馬県年齢別人口統計調査>

## 人口動態

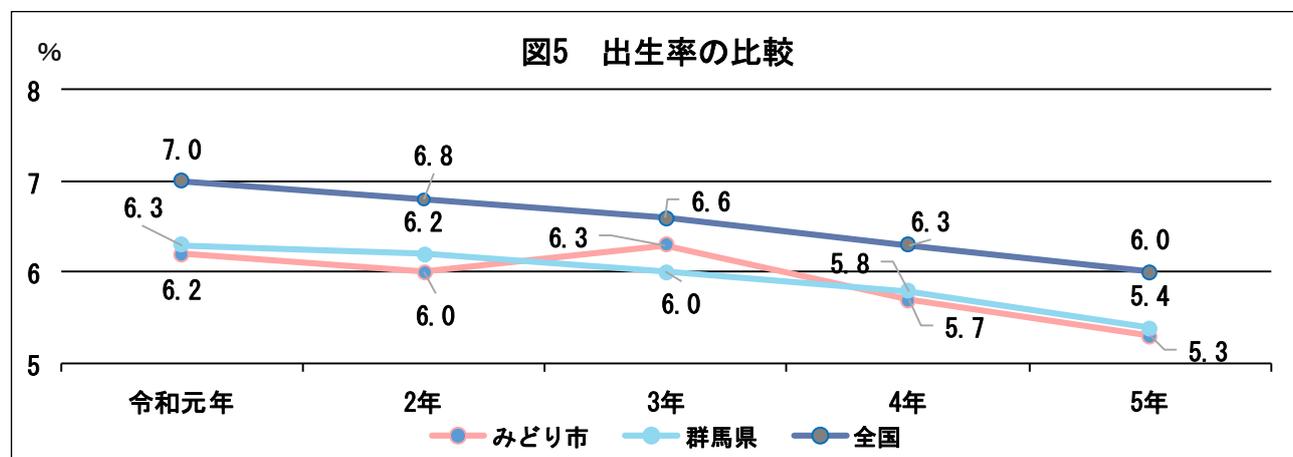
出生数と死亡数の推移をみると、出生数が死亡数を下回り、自然動態は減少傾向にあります。死亡率は県より低く、国より高くなっています。また、出生率は国より低く、県と同率程度となっています。



<群馬県人口動態統計>



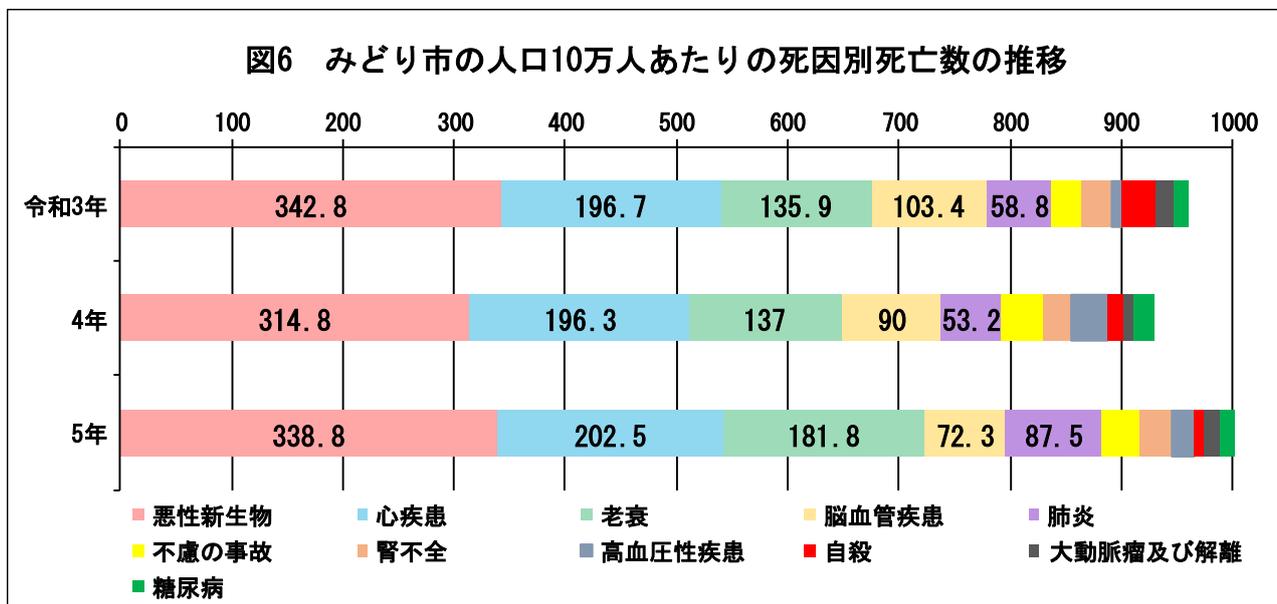
<群馬県人口動態統計>



<群馬県人口動態統計>

## 疾病構造の変化

令和5年の死亡数をみると、第1位は悪性新生物、第2位は心疾患、第3位は老衰となっています。



＜群馬県人口動態統計＞

表1 みどり市の死因別死亡数（実数）

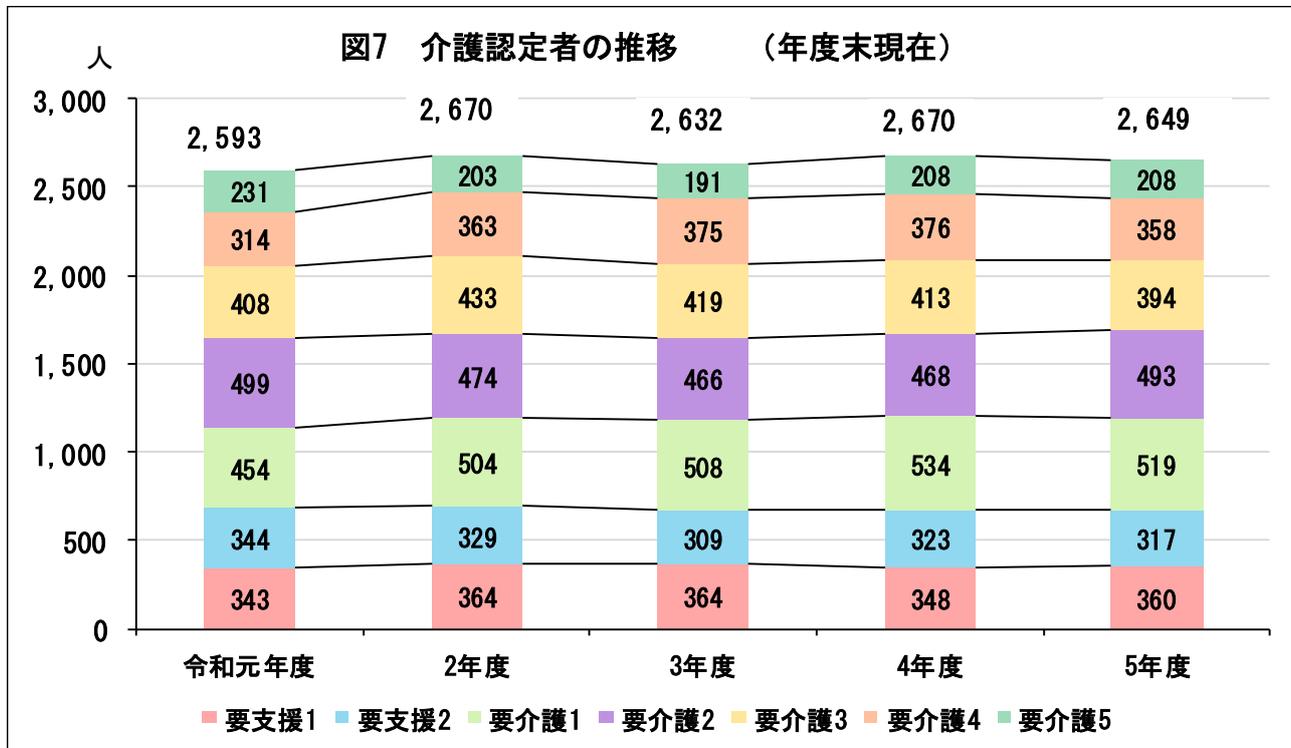
（単位：人）

	令和2年	令和3年	令和4年	令和5年
死亡総数	596	649	649	670
悪性新生物	159	169	154	164
心疾患	83	97	96	98
老衰	53	67	67	88
脳血管疾患	43	51	44	35
肺炎	34	29	26	23
不慮の事故	10	13	19	16
腎不全	14	13	12	14
高血圧性疾患	13	5	16	10
自殺	11	15	7	4
大動脈瘤及び解離	7	8	5	7
糖尿病	6	6	8	7

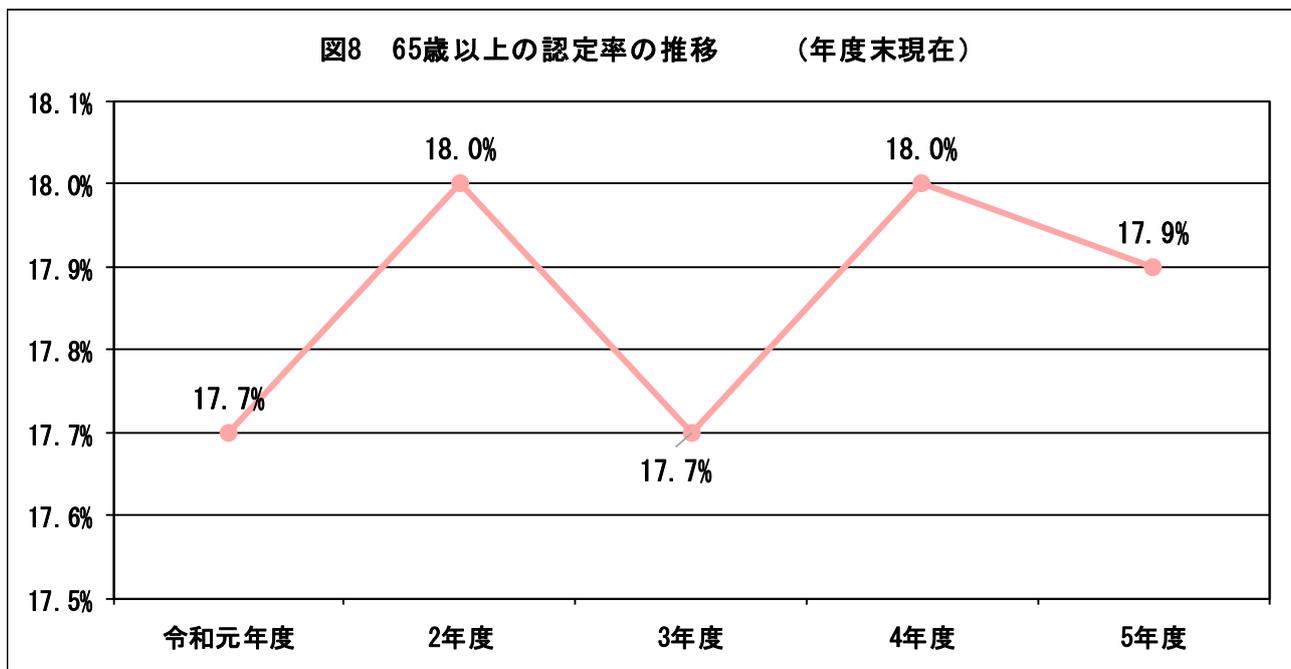
＜群馬県人口動態統計＞

要介護・要支援護者状況

介護認定者は、令和元年度は 2,593 人でしたが、令和 5 年度は 2,649 人となっており、増加傾向です。



<資料:みどり市介護高齢課>

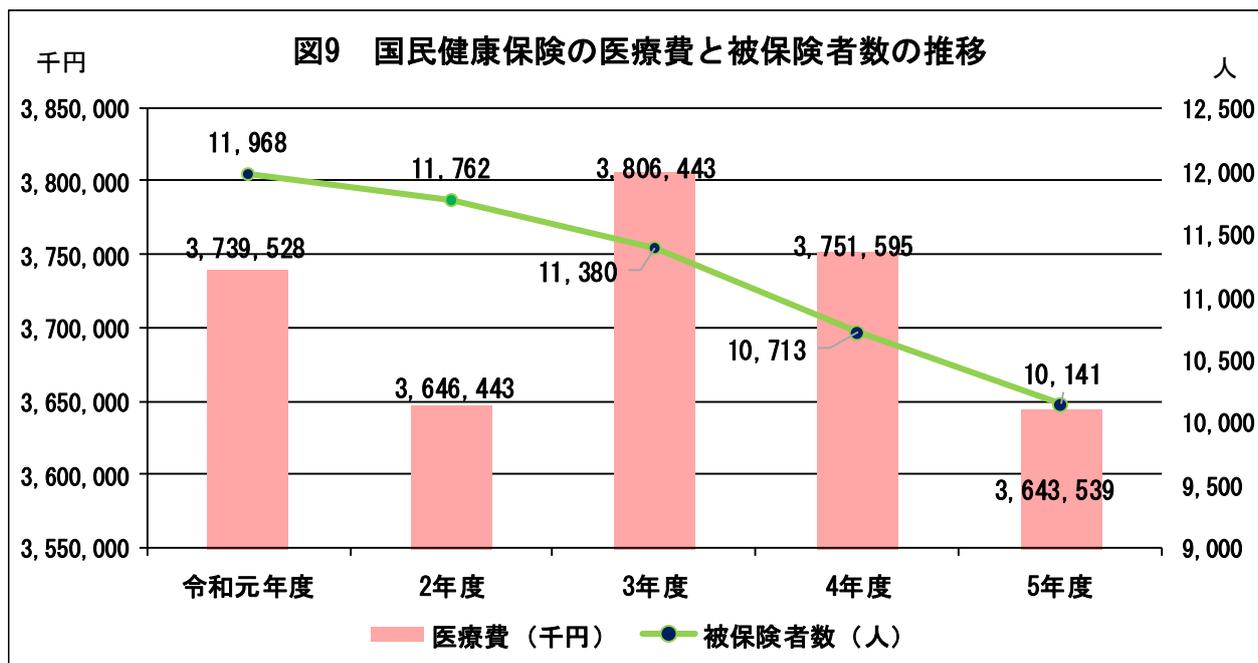


<資料:みどり市介護高齢課>

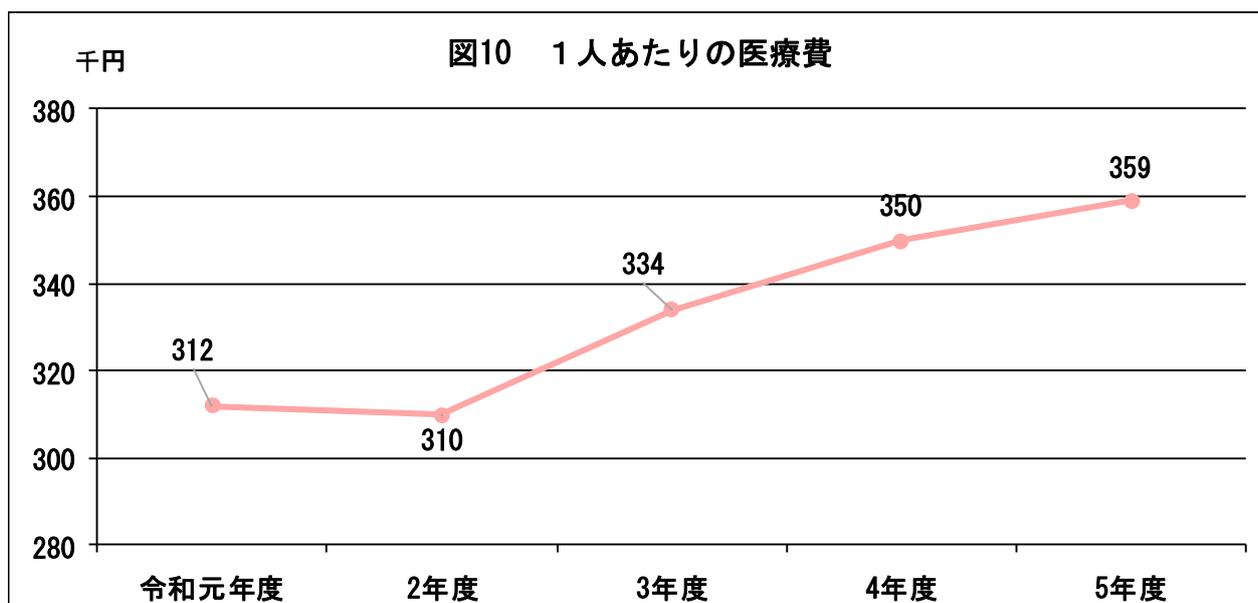
## 診療状況

みどり市国民健康保険の被保険者数は減少傾向にありますが、令和3年度及び4年度に新型コロナウイルス感染症の影響で医療費が増加したことが推測されます。令和5年度の医療費は、36億4,353万9千円となっています。

また、一人あたりの医療費は増加傾向にあり、令和5年度は35万9千円となっており年々増加しています。



<資料:みどり市市民課>

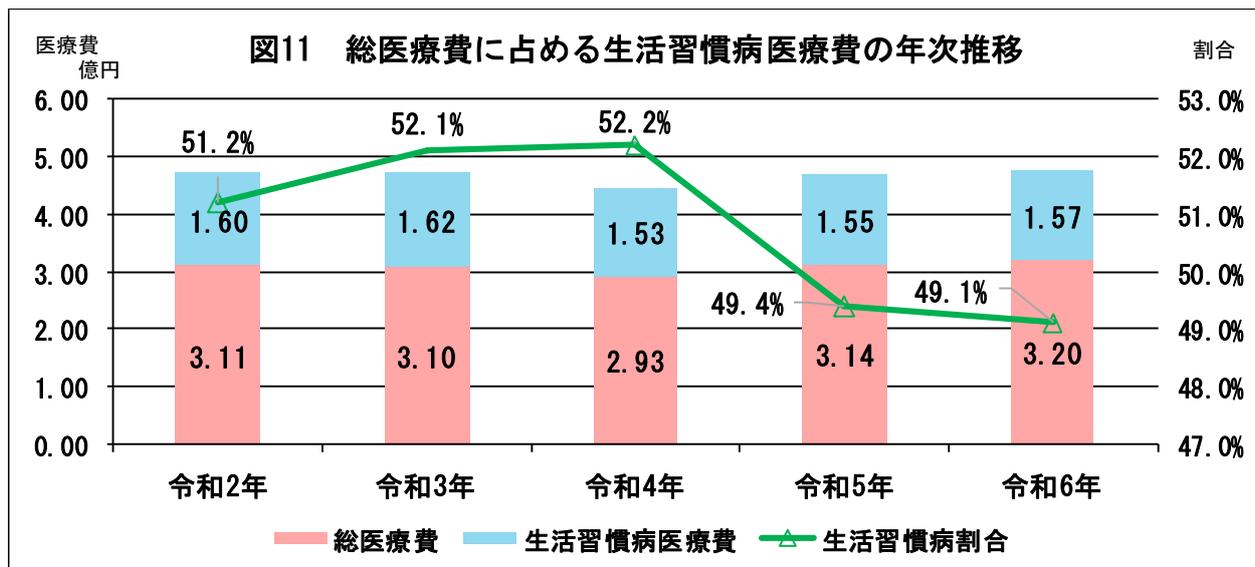


<資料:みどり市市民課>

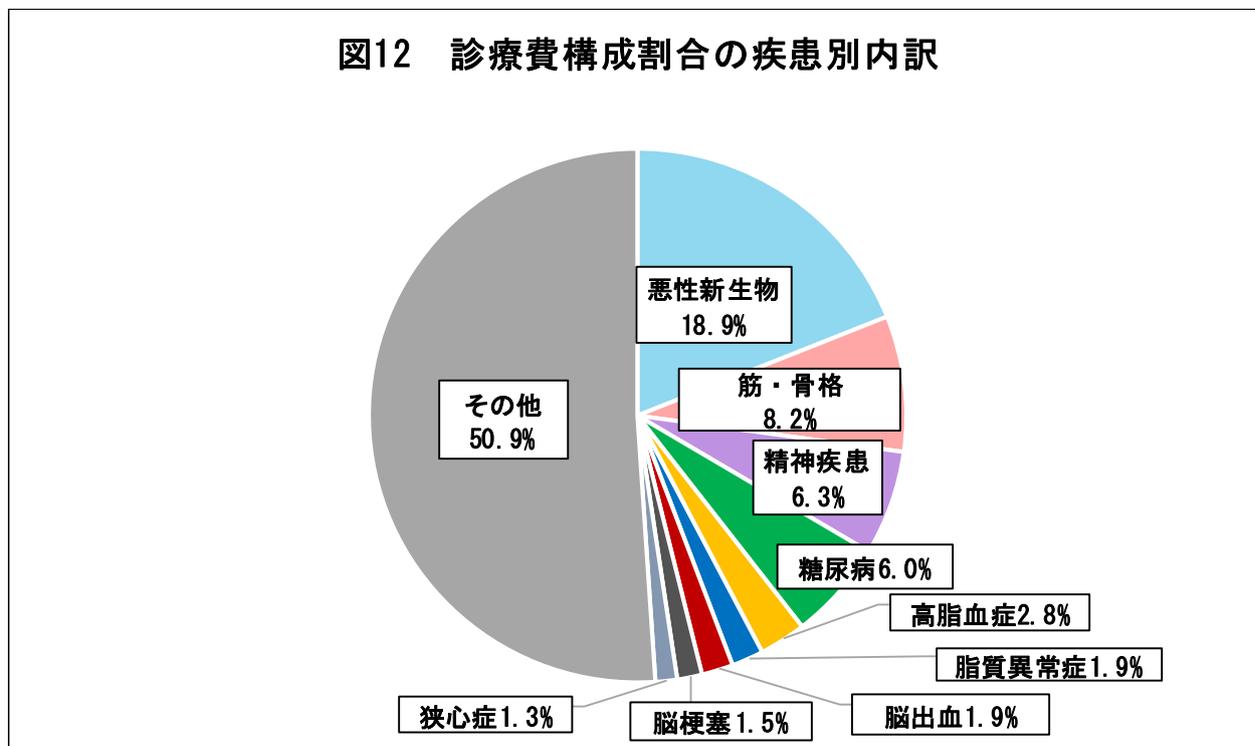
## 生活習慣病の医療費

令和6年4月診療分の国保疾病分類(※)では、総医療費に占める生活習慣病の医療費は49.1%であり約半数となっています。生活習慣病の中で診療費の多い疾患は悪性新生物18.9%、次いで筋・骨格8.2%、精神疾患6.3%となっています。

※世界保健機関(WHO)が作成した疾病や傷害、死因の統計分類



<みどり市診療分国保疾病分類別統計>  
(医科・歯科の診療報酬明細書による)



<みどり市令和6年4月診療分国保疾病分類別統計>  
(医科・歯科の診療報酬明細書による)

## 第2部 各年代の健康づくり基本計画

### 第1章 評価の概要

#### 評価指標と目標値

計画に定めた数値目標について、下記の評価判定基準に基づき、評価を行いました。

数値目標の状況は、評価項目 82 項目のうちA判定は 21 項目で 25.6%、B判定は 29 項目で 35.4%、C判定は 32 項目で 39.0%でした。目標値を達成している及び目標値に近付いている項目が全体の 61.0%を占め、39.0%が目標値から遠ざかっていました。

分類	項目数	評価(上段:項目数、下段:割合)		
		A判定	B判定	C判定
1 乳幼児期(0歳～5歳)	27	14	7	6
		51.9%	25.9%	22.2%
2 学齢期(6歳～15歳)	12	0	2	10
		0%	16.7%	83.3%
3 青年期(16歳～39歳)	11	4	3	4
		36.3%	27.4%	36.3%
4 壮年期(40歳～64歳)	17	2	8	7
		11.8%	47.0%	41.2%
5 熟年期(65歳以上)	15	1	9	5
		6.7%	60.0%	33.3%
合計	82	21	29	32
		25.6%	35.4%	39.0%

#### 【評価判定基準】

- A … 既に数値目標を達成している場合(さらに推進をめざす場合)
- B … 数値目標は達成していないが、数値が前回と同じか目標に近づいている場合
- C … 数値が目標値から遠ざかっている場合
- … 目標値を設定していないなど、現時点で評価できない場合

## 第2章 乳幼児期(0歳～5歳)

乳幼児とその家族のみなさんへ



こころとからだの基礎をつくりましょう

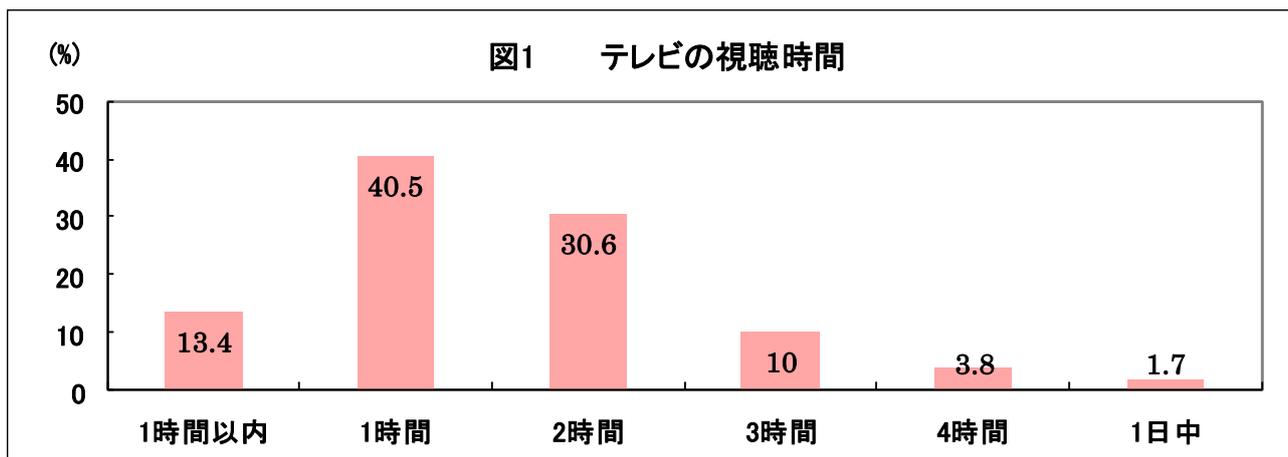
### これまでの市の取組

生活	<p>食事、睡眠、遊びなどの規則正しい生活リズムは、子どもの健全な生活、成長へ大きく影響を与えます。乳幼児健康診査や乳幼児相談等において、規則正しい生活リズムの大切さを呼びかけました。</p> <p>メディア(テレビ、スマートフォン、タブレット等)による影響について周知しました。</p> <p>事故防止について、乳幼児健康診査等でチェックリストやパンフレットの配布を行い、転倒転落・誤嚥・誤飲・火傷等の事故防止について周知しました。</p>
栄養	<p>妊娠届出時において、妊娠中からバランスのとれた食事の大切さについて、知識の普及に努めました。乳幼児健康診査や乳幼児相談、離乳食実習等において離乳食から幼児食への進め方や、食事の大切さを呼びかけました。また、乳幼児期における食事の多様化する悩みなどに対して、栄養士が個別相談を行いました。保育園や幼稚園と連携しながら、お子さんの家庭の状況に合わせた支援を行いました。</p>
健康	<p>妊娠届出時、乳幼児健康診査等において、喫煙や受動喫煙の影響を周知し、禁煙を呼びかけました。</p> <p>乳幼児健康診査において、乳児期から発達段階に応じた歯科指導や幼児に対するフッ化物塗布や生活環境に合わせた個別指導を行いました。</p> <p>生後2か月までの家庭訪問において、予防接種の必要性や効果、副反応等について説明を行い、正しい知識の普及啓発に努めました。また、乳幼児健康診査時に接種状況を確認し、望ましい接種時期や進め方について情報提供を行いました。</p>
育児	<p>妊娠中からの電話相談、出産後の家庭訪問、乳幼児相談等を実施し、育児不安や心配事解消への支援を行いました。また、地域における親子の交流の場及び身近で気軽に相談できる場所として、子育て支援センターや保健センターの利用を周知しました。</p> <p>支援の必要な乳幼児について、保育園や幼稚園、こども課等の関係機関や、地域の母子保健推進員と連携をとり、家族状況等を確認し、必要な支援・サービスを提供しました。また、関係機関と連携し、虐待の予防や早期発見に努めました。</p>

現状と課題

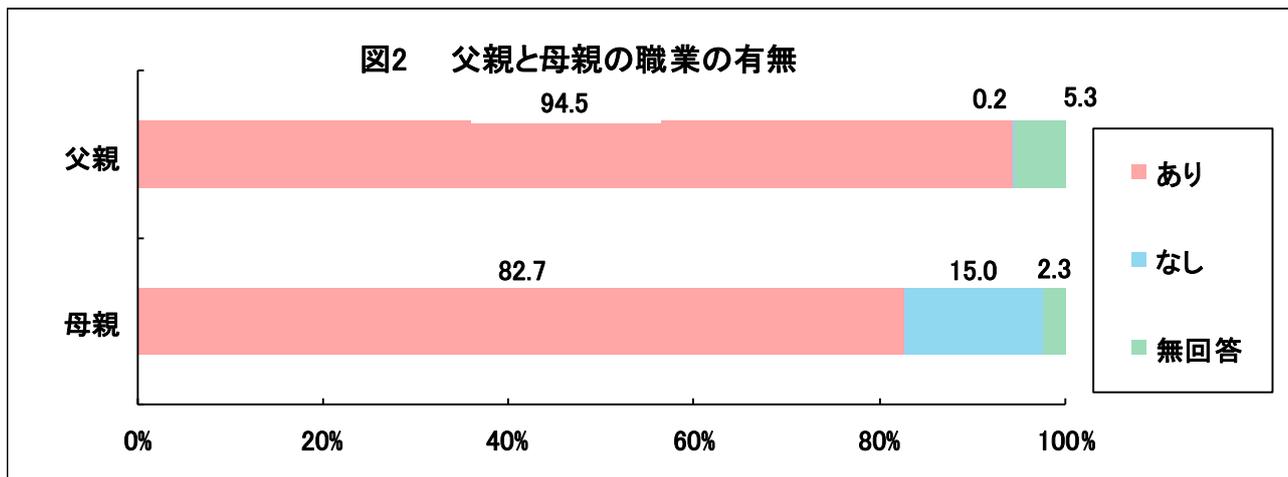
●生活

- ・ 乳幼児健康診査時のアンケートでは、7時台までの起床の割合は、94.6%となっています。21時台までの就寝の割合は、80.9%となっています。
- ・ テレビの視聴時間は1時間と答えた人が40.5%と多くみられますが、2時間以上見ている子どもは、46.1%となっています。(図1)



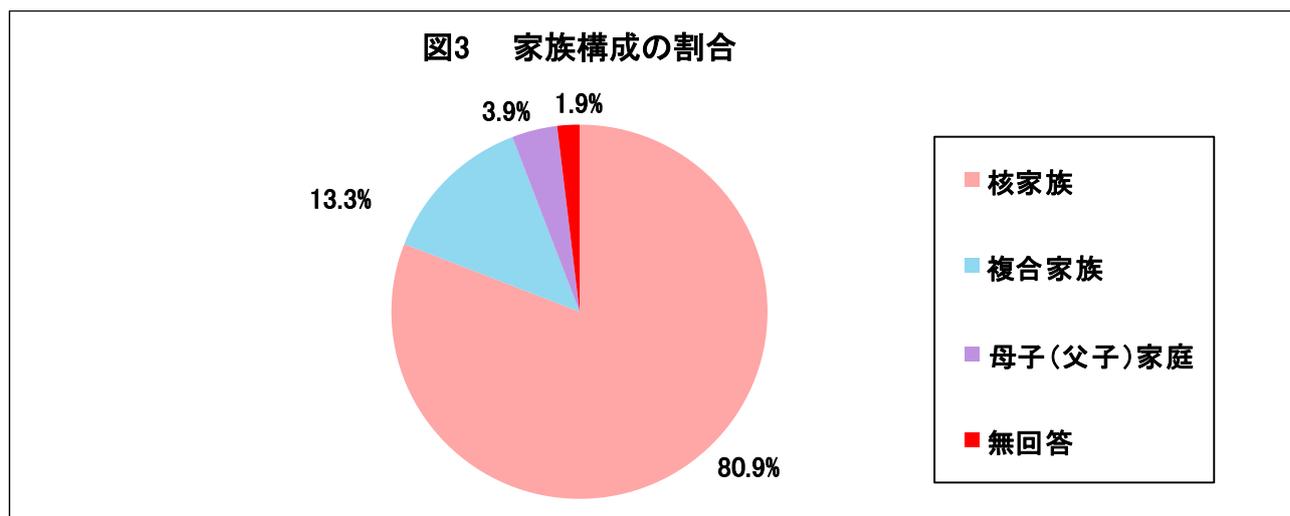
<令和5年度3歳児健康診査アンケート>

- ・ 子育て中の親の職業の有無について、父親は94.5%、母親は82.7%の人が仕事をしています。(図2)
- ・ 前回調査よりも働く母親の割合は増加し、専業主婦が減少しています。



<令和5年度みどり市健康・生活アンケート>

- ・ 子育て中の家族構成は、核家族が80.9%、複合家族が13.3%、母子(父子)家庭が3.9%となっています。(図3)
- ・ 前回調査よりも、核家族が2.8ポイント増加し、複合家族が2.6ポイント、母子(父子)家庭が0.7ポイント減少しています。
- ・ 核家族や共働き世帯が増加傾向にあり、時間に余裕のない育児環境であることが想定されます。



<令和5年度みどり市健康・生活アンケート>

- ・ 子どもの健やかな成長にとって睡眠はとても大切です。早寝早起き等の規則正しい生活リズムの大切さを乳幼児健康診査や相談等で周知し、家庭に合った支援を行っていく必要があります。
- ・ 遊びは、良い睡眠をもたらすためや体力づくりのため、また、子どもの成長にとって意味ある大切なことです。食欲増進や健康づくりに効果的なことから、遊びで体を動かす機会を増やしていくよう、助言していく必要があります。
- ・ メディアの長時間の利用は、視力低下や夜更かしなど、生活リズムや発育・発達にも影響するため、テレビやスマホ等のメディアの正しい利用方法について周知を行う必要があります。
- ・ 普段の生活の中では、どのような状況でも事故は起こり得ます。発達に合わせた事故防止や応急処置の方法を周知していく必要があります。

### ●栄養

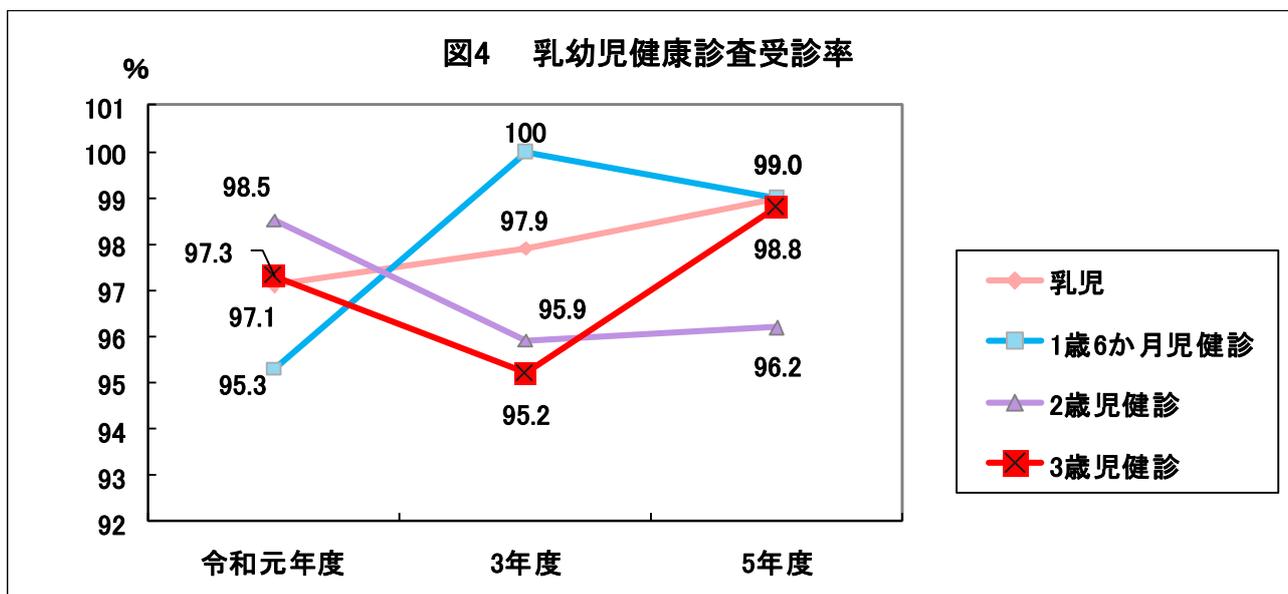
- ・ 朝食を毎日食べる子どもの割合は、乳幼児健康診査アンケートで 95.6%となっており、前回調査より 3.7 ポイント減少しています。
- ・ おやつ時間を決めていない人が乳幼児健康診査アンケートで 20.4%となっており、前回調査より 9.8 ポイント増加しています。
- ・ 子どもにとって、朝食は元気いっぱい活動するためのエネルギー源であり、大きく成長するための栄養源でもある大切なものです。乳幼児健康診査等において朝食の必要性を周知し、朝食習慣の第一歩として、まずは食べることから始めるよう働きかけていく必要があります。
- ・ 乳幼児健康診査の聞き取り等から、栄養バランスに配慮した食生活や、良くかんで食べる習慣が実践できていない状況がうかがえます。成長に応じた食材の大きさや固さ、バランスのとれた食事を食べる習慣を身に付けていく重要性を伝えていくとともに、離乳食・幼児食の進め方や具体的な調理方法について引き続き情報提供していく必要があります。併せて、かむことの知識やメリットの普及も必要と考えられます。
- ・ 間食のだらだら食べは、食事時間への影響や肥満、むし歯の原因にもなります。間食の意味やとり方について情報提供していく必要があります。

- ・ 食物アレルギーについて、親が心配と感じてはいるものの、正しい情報が十分伝わっていないことが挙げられます。偏った食事を防ぎ、子どもの食事に関する知識の普及や情報提供を行う必要があります。
- ・ 乳幼児健診の聞き取り等では、親自身の朝食習慣がないことも聞かれます。核家族や共働き世帯が増加傾向にあり、忙しく時間がない様子がうかがえます。孤食を防ぎ、家族と一緒に楽しく食事をするための効果と呼びかけていく必要があります。

●健康

<健康診査>

- ・ 乳幼児健康診査の受診率は、乳児で99.0%、1歳6か月児で99.0%、2歳児で96.2%、3歳児で98.8%と全て90%以上となっており、受診率は高い水準を保っています。(図4)

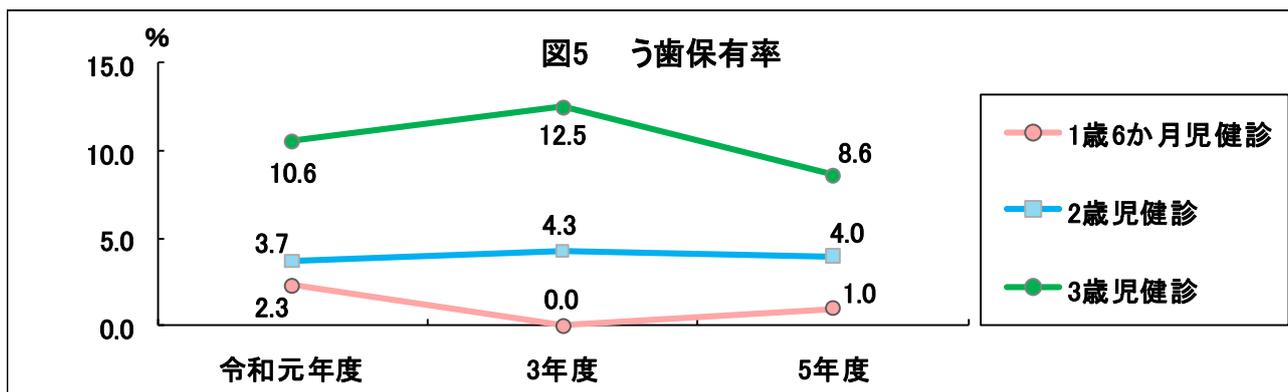


<母子保健報告>

- ・ 未受診者についての状況把握に努めていく必要があります。
- ・ 訪問や乳幼児健康診査等の中で、発達支援の必要な子どもがいる場合や親への育児支援が必要な場合は、保育園・幼稚園、医療機関などの関係機関と連携しながら、子どもの発育・発達に応じた支援を充実していく必要があります。

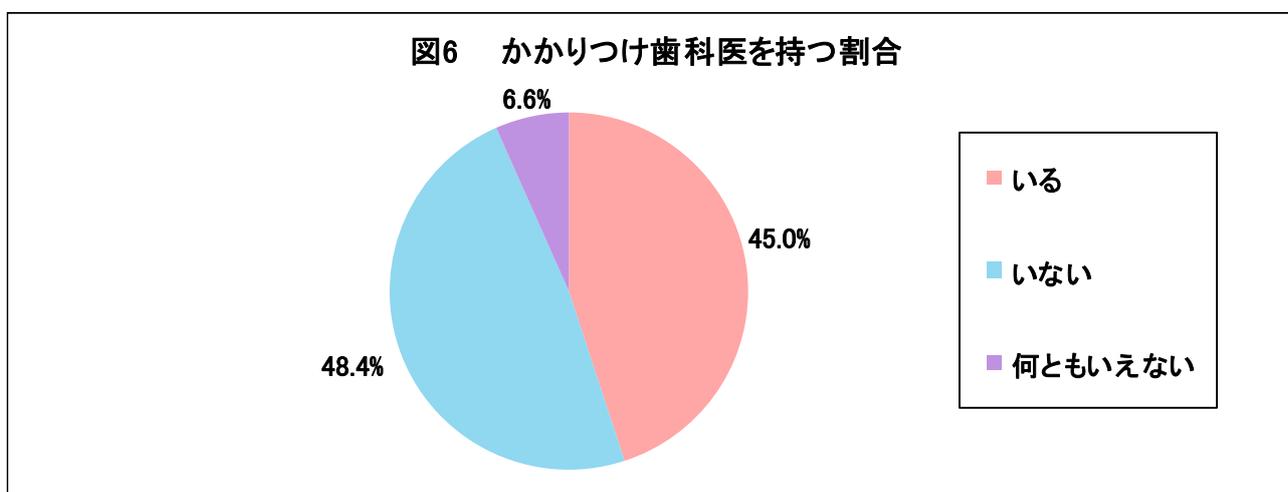
<むし歯(う歯)予防>

- ・ う歯保有率(むし歯のある子の割合)は、1歳6か月児で1.0%、2歳児で4.0%、3歳児で8.6%となっています。(図5)
- ・ どの健診においても、う歯保有率が減少しています。引き続き生活習慣を含めた早期保健指導とフッ化物についての正しい知識の普及に努め、むし歯予防に対する保健指導を強化していく必要があります。



<母子保健報告>

- ・ かかりつけ歯科医を持つ割合は、45.0%となっています。(図6)



<令和5年度健やか親子アンケート>

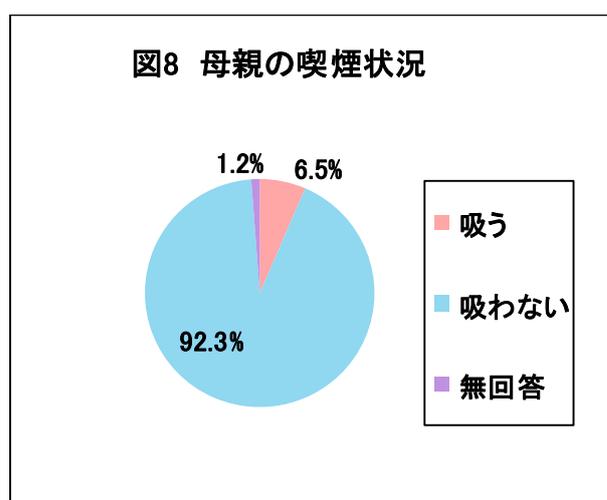
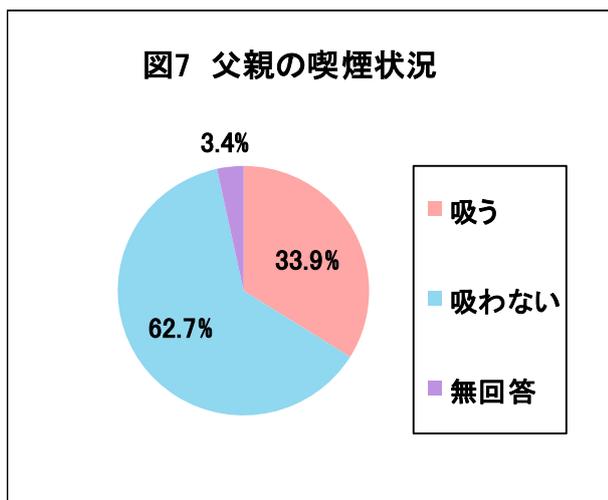
- ・ かかりつけの歯科医を持つ割合は 45.0%となっており、前回調査より3.5ポイント増加しています。
- ・ 乳歯の時期から健康な歯を保持管理するため、乳幼児健診の受診とともに、かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科診察を受けることを指導していく必要があります。

### <予防接種>

- ・ 1歳6か月までに麻疹風疹の予防接種を受けた割合は 82.6%、四種混合(第一期初回3回)の予防接種を受けた割合は 88.4%となっています。
- ・ 出生後約1か月後の訪問時に予防接種の受け方について個別に説明し、乳幼児健診等において、接種状況の確認を行っています。
- ・ ネグレクト等の虐待予防の観点からも、乳幼児健康診査、健康相談では接種状況の確認とともに、予防接種の必要性や周囲への影響等を再度説明し、接種率向上に向けて医療機関、保育園・幼稚園と連携し、指導を強化していく必要があります。

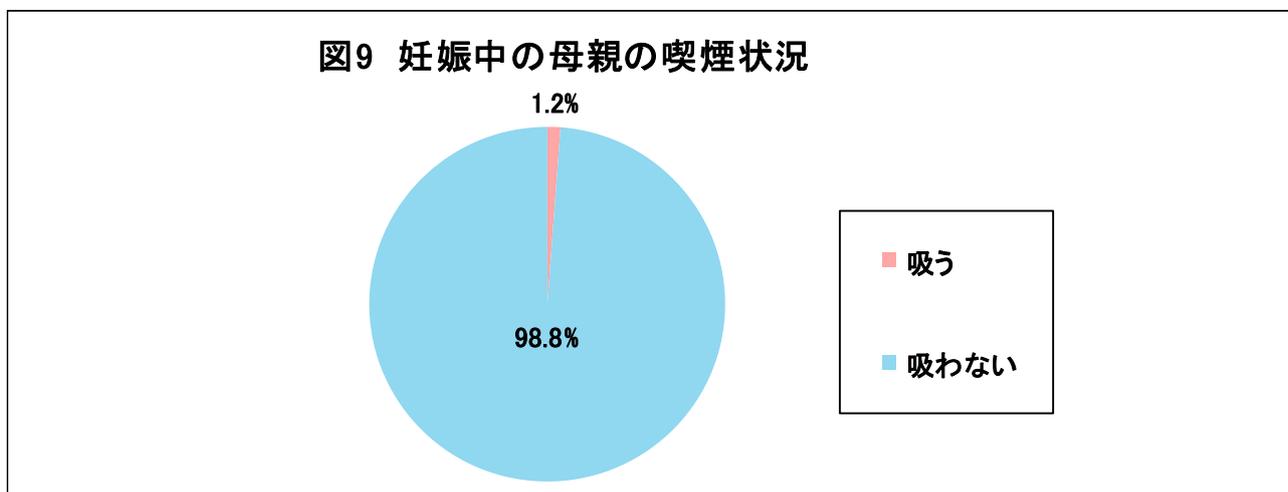
### <喫煙>

- ・ 子育て中の親が喫煙している割合は、父親が 33.9%(図7)、母親が 6.5%です。(図8)
- ・ 前回調査よりも、父親が 12.4ポイント、母親が 2.7ポイント減少しています。



<令和5年度健やか親子アンケート>

- ・ 妊娠中の母親が喫煙している割合は 1.2%です。(図 9)



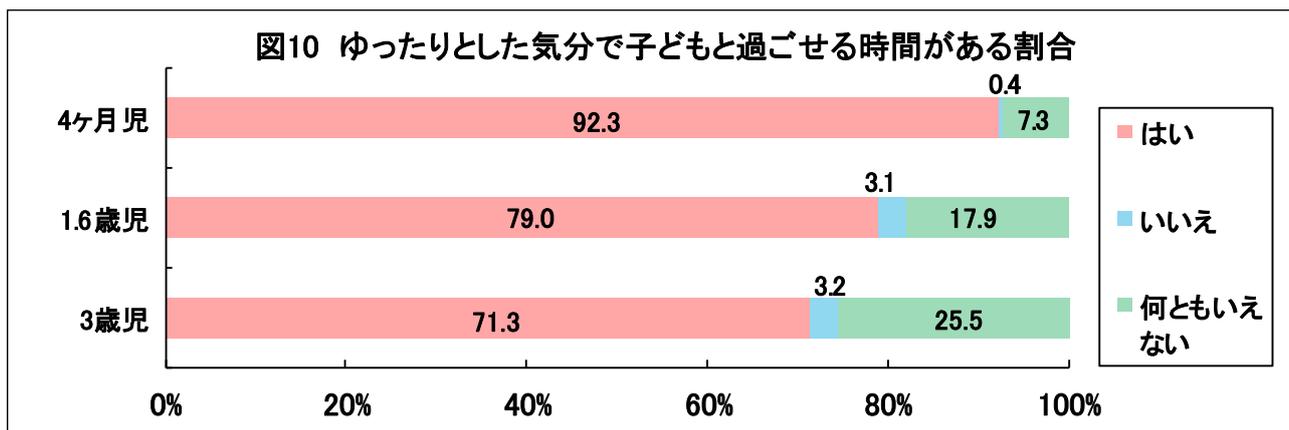
<令和5年度健やか親子アンケート>

- ・ 妊娠中の喫煙は、低出生体重児の要因になることや流産・早産を招く原因となることから、母体や胎児の健康確保を図るため、妊娠届出時等に健康相談や個別対応等の指導を強化していく必要があります。
- ・ 出産後も、受動喫煙(副流煙)により周囲へ及ぼす影響も周知し、家族の健康管理について指導を実施していく必要があります。
- ・ 妊娠前から喫煙リスクに関する知識を得られるよう周知していく必要があります。

## ●育児

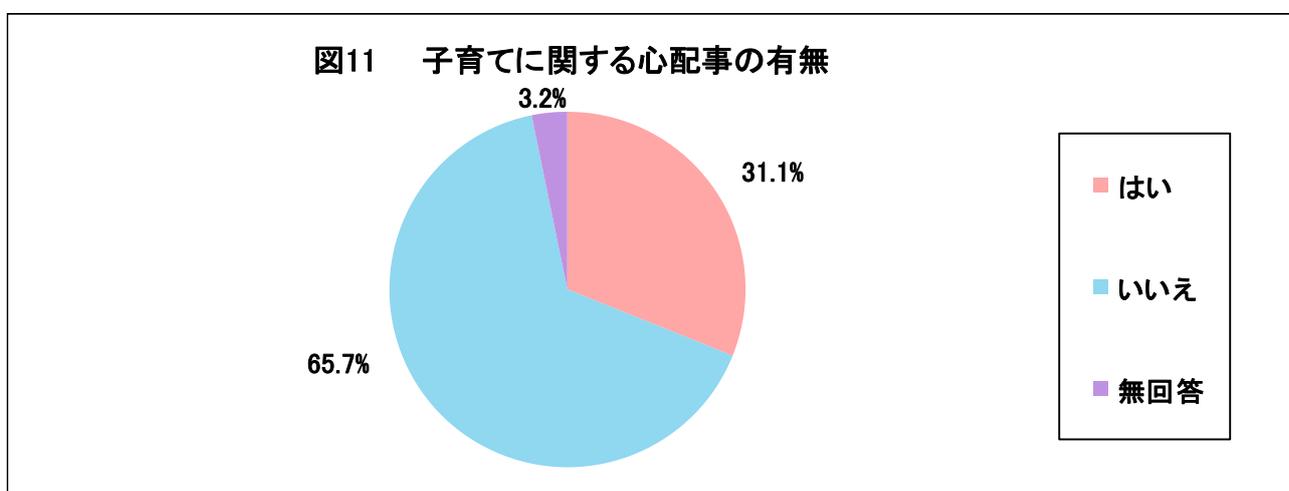
### <育児状況>

- ・ ゆったりとした気分でお子さんと過ごせる時間があと答えた人は、4 か月児で 92.3%、1歳 6 か月児で 79.0%、3 歳児で 71.3%と年齢が上がるにつれて減少しています。(図 10)



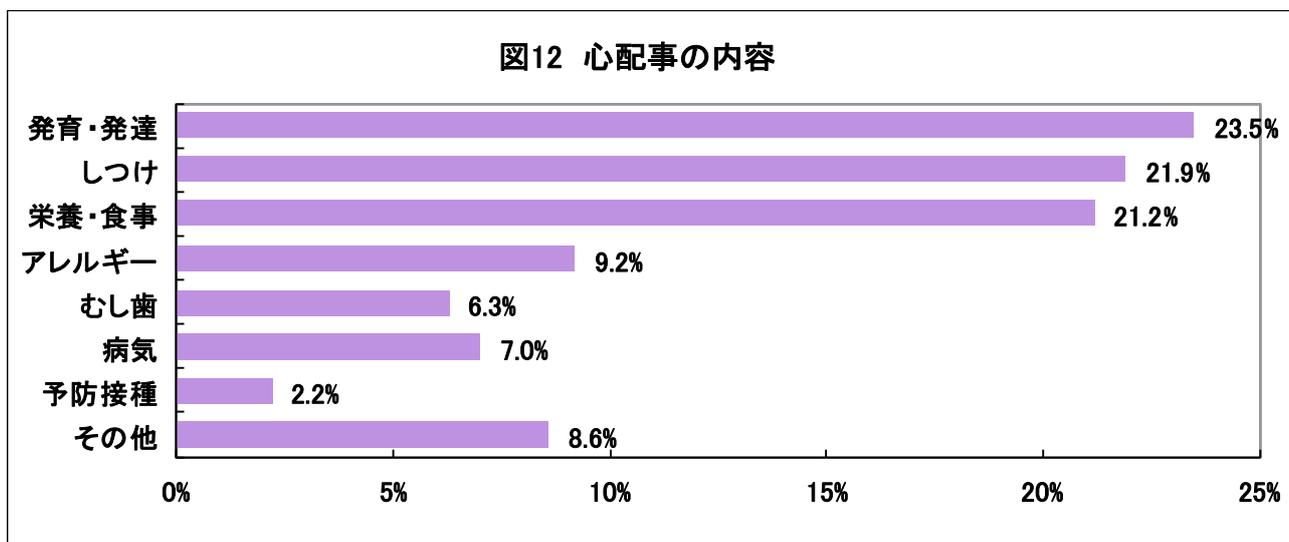
<令和5年度健やか親子アンケート>

- ・ 子育てのことで心配なことがある人の割合は 31.1%となっています。(図 11)



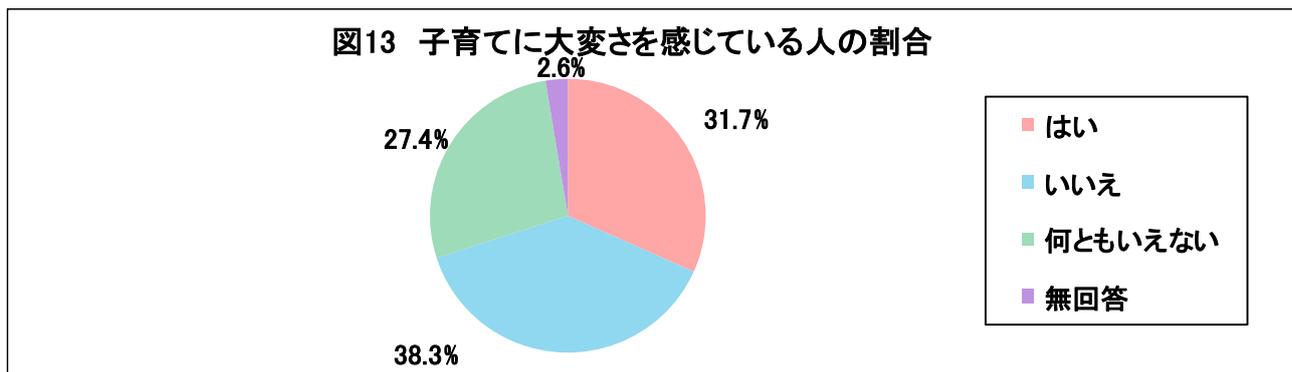
<令和5年度みどり市健康・生活アンケート>

- ・ 子育ての心配事の内容は、「発育・発達」「しつけ」「栄養・食事」「アレルギー」の順に多くなっています。(図12)「発育・発達」に対する心配は、前回調査同様、最も多くなっています。



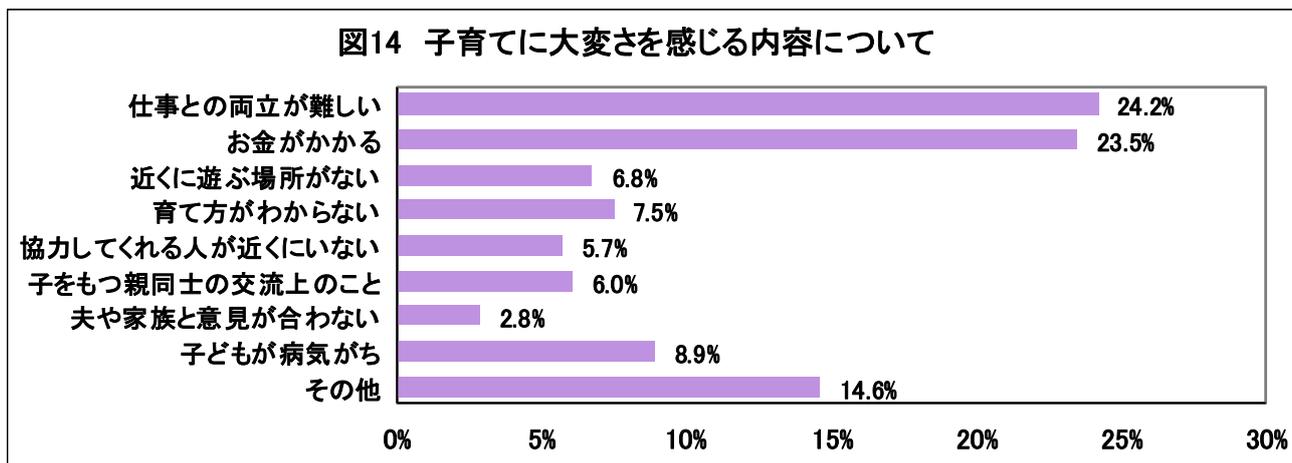
<令和5年度みどり市健康・生活アンケート>

- 子育てに大変さを感じている人の割合で「はい」と答えた人は31.7%、「何ともいえない」と答えた人は27.4%で、全体の59.1%の人が何らかの大変さを感じています。(図13)



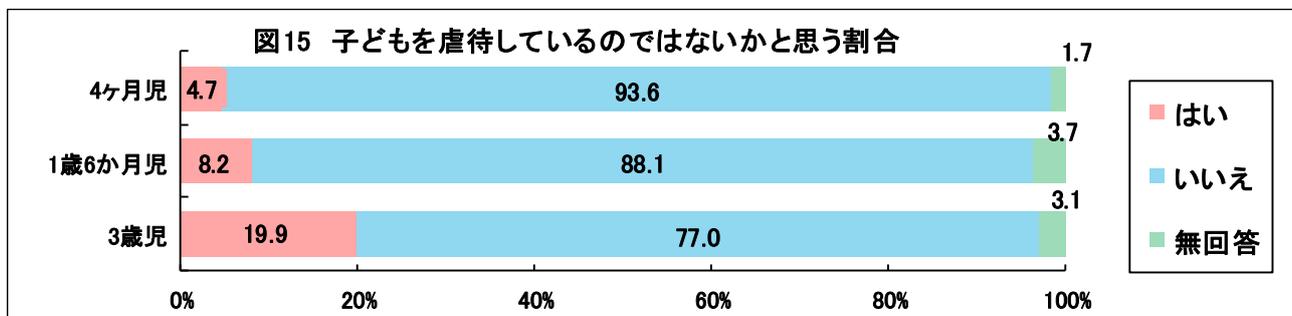
<令和5年度みどり市健康・生活アンケート>

- 子育てに大変さを感じる内容は、「仕事との両立が難しい」「お金がかかる」「子どもが病気がちである」「育て方がわからない」の順に多くなっています。(図14)
- その他の内容として、十分に休息がとれないことや、子ども2人以上の育児や子どもの個性に合わせた育児の難しさ等がありました。



<令和5年度みどり市健康・生活アンケート>

- 子どもを虐待しているのではないかと思う割合は、4か月児で4.7%、1歳6か月児で8.2%、3歳児で19.9%と年齢が上がるにつれて増えています。(図15)
- 子どもを虐待しているのではないかと思う内容としては、「感情的に怒鳴ってしまった」「大きな声でしかった」「子どもをたたいてしまった」等があります。



<令和5年度健やか親子アンケート>

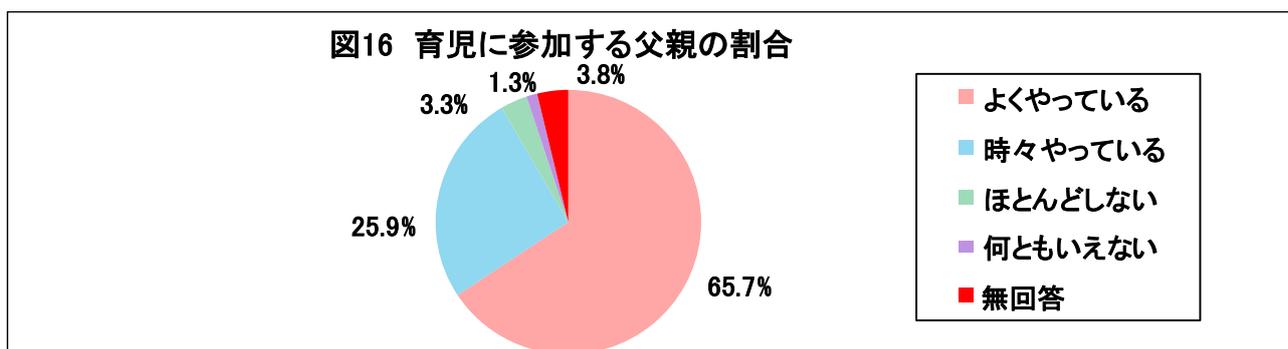
- 子育てに関する心配事で、「発育・発達」に対する心配が増加しているのは発達障害について社会的な関心が高まっていることや、SNS等で情報があふれている背景があると考えられます。保健

センター、保育園・幼稚園、医療機関等が連携を強化し、適切な情報提供や相談先の周知、子どもの発育・発達に応じた支援を充実させていく必要があります。

- ・ 核家族世帯の増加により、子どもを育てる責任感が増す一方、仕事と育児の両立が難しく、不安や悩みをもつ親が多くなります。また、子どもの年齢が上がるにつれ、ゆったりと過ごせる時間が減り、精神的に余裕のない親が多いことがうかがえます。
- ・ 気持ちにゆとりのない状況は、育児の負担感を増大させ、さらなる困難感につながることも考えられます。悩みや大変さを抱えた親が周囲の人に相談できるよう、関係機関と連携を図りながら親子に寄り添い、支援を継続していくことが重要です。
- ・ 仕事と育児が両立できるよう、育児に関する制度の充実を図り、安心して子育てできる体制づくりの必要があります。
- ・ 虐待予防のために、妊娠届出時からの関係づくりによる切れ目のない支援の実施や、相談、教室事業の利用等により家庭の状況に合わせた支援をしていく必要があります。また、虐待や虐待の疑いのある家庭を支援するために、関係機関との連携を図りながら、相談、訪問等をさらに強化していく必要があります。

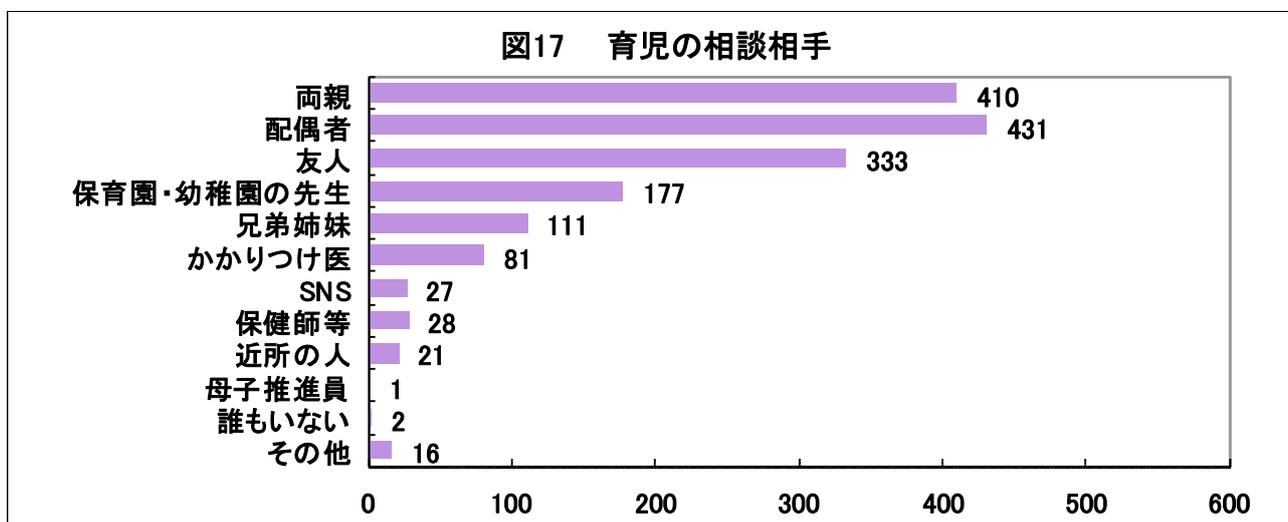
### <育児支援>

- ・ 父親の育児参加の割合は、「よくやっている」「時々やっている」を合わせて91.6%となっています。育児に参加する父親は、前回調査と比較すると1%増加しています。(図16)



<令和5年度健やか親子アンケート>

- ・ 育児の相談相手がいる人は99.9%で、相談相手は「配偶者」、「両親」、「友人」、「保育園・幼稚園の先生」の順となっています。(図17)



<令和5年度みどり市健康・生活アンケート>

- ・ 父親の育児休暇制度が整ってきています。核家族や共働き世帯の増加により、父親の育児参加は不可欠です。母親の支援も含めた育児参加を促していく必要があります。
- ・ 母親だけではなく父親も心配事を相談しやすい工夫を行い、安心して子育てできる支援体制を整える必要があります。
- ・ 親子の孤立化を防ぎ、早期に育児不安を解消できるよう、出産後の保健師・助産師の家庭訪問等、あらゆる機会を通して支援する必要があります。さらに、相談支援体制の充実を図るために、保育園、幼稚園、こども課等の関係機関と連携を強化していく必要があります。
- ・ 各地域の母子保健推進員が訪問時に母親やその家族へ声かけ等を行い、地域での身近な良き相談者、支援者となるよう、さらに活動を推進していく必要があります。



## みんなの目標

### ●生活

- ①早寝早起きの習慣を身につけましょう。
- ②たくさん遊んで健康な体づくりを目指しましょう。
- ③メディア(テレビ、スマートフォン、タブレット等)について正しい知識を身につけ上手に利用しましょう。
- ④発達段階に合わせた事故防止を知り、事故を防ぎましょう。

### ●栄養

- ①家族みんなで楽しい食事をしましょう。
- ②朝食を食べましょう。
- ③おやつ時間を決めて規則正しいリズムを作りましょう。
- ④アレルギーについて正しい知識を持ち、対応しましょう。

### ●健康

- ①乳幼児健康診査を受けましょう。
- ②歯磨き習慣を身に付け、かかりつけ医を持ちましょう。
- ③予防接種は必要性や周囲への影響等を理解して適切な時期に受けましょう。
- ④喫煙が胎児、子どものからだに及ぼす影響を知り、禁煙をしましょう。

### ●育児

- ①親子で気分転換をしながら、子育て中の楽しみを増やしましょう。
- ②親子、家族のふれあいを大切に、子どもの成長に合わせた育児を心掛けましょう。
- ③育児の悩みは抱え込まず、周囲の人に相談しましょう。
- ④家族や友人、地域の関係先等、周囲の協力を得ながら子育てをしましょう。

## 市の取組

### ●生活

- ・ 規則正しい生活リズムの大切さを周知します。
- ・ メディア(テレビ、スマートフォン、タブレット等)の影響や正しい利用方法について周知します。
- ・ 遊びは子どもの成長にとって大切であることや、心身の健康に効果的であることを周知します。
- ・ 発達段階に合わせた事故防止を呼びかけ、応急処置の方法について周知します。

### ●栄養

- ・ 家族と会話しながら楽しく食事をする大切さを周知します。
- ・ 発達段階に応じた「食」に関する情報提供や学習の機会をつくります。
- ・ 朝食が一日の活動のエネルギー源である大切さを周知します。
- ・ 間食の意味や適切な内容について周知します。
- ・ アレルギーについての正しい知識の普及に努めます。

### ●健康

- ・ 乳幼児健康診査において、子どもの成長を確認し、育児支援を強化します。また、未受診者の受診勧奨と状況把握に努めます。
- ・ フッ化物の正しい知識の普及に努め、生活習慣を含めた、むし歯予防に対する保健指導を強化します。
- ・ 予防接種の必要性や周囲への影響について説明し、望ましい時期での接種について情報提供します。
- ・ 喫煙や受動喫煙が家族に与える影響について説明し、禁煙の必要性を周知します。

### ●育児

- ・ 子育てに関する相談窓口(こども家庭センター)を設置し、親が抱えている課題を早期に把握し、妊娠期から子育て期の切れ目のない支援体制を強化します。
- ・ 親が抱える子育ての不安や悩みに対し、家庭の状況に合わせた子育て支援や必要な情報提供を行います。
- ・ 保育園、幼稚園、こども課等の関係機関や母子保健推進員と連携し、相談しやすい環境づくり、子育て中の仲間づくり等の支援を行います。
- ・ 関係機関と連携し、虐待予防や発達の気になる子の相談窓口や支援体制を強化します。

## 評価指標と目標値

評価指標		令和元年度 の現状	令和5年度 の現状	判定	目標値
7時台まで起床の割合 *3		90.3%	94.6%	B	95%
21時台までの就寝の割合 *3		83.2%	80.9%	C	90%
朝食を毎日食べる割合 *3		99.3%	95.6%	C	100%
おやつを決めていない割合 *3		10.6%	20.4%	C	10%
乳幼児健康診査の受診率 *4	乳児	98.0%	99.0%	A	98%
	1歳6か月児	97.0%	99.0%	A	98%
	2歳児	97.8%	96.2%	C	98%
	3歳児	98.7%	98.8%	A	98%
う歯保有率 *4	1歳6か月児	2.2%	1.0%	A	2%
	2歳児	10.4%	4.0%	A	10%
	3歳児	17.0%	8.6%	A	15%
かかりつけ歯科医をもつ割合 *2		41.5%	45.0%	B	50%
1歳6か月までに麻疹・風しん、四種混合の 予防接種を受けた割合 *2	麻疹・風しん	93.2%	82.6%	C	95%
	四種混合	97.8%	88.4%	C	98%
両親の喫煙する割合 *2	父親	46.3%	33.9%	B	30%
	母親	9.2%	6.5%	B	6%
妊娠中にたばこを吸っている人の割合 *2		3.4%	1.2%	B	0%
ゆったりとした気分で 子どもと過ごせる親の割合 *2	4か月児	88.0%	92.3%	A	90%
	1歳6か月児	72.6%	79.0%	B	80%
	3歳児	67.4%	71.3%	A	70%
子どものことで心配がある親の割合 *1		35.5%	31.1%	A	35%
子育てに大変さを感じている割合 *1		38.5%	31.7%	A	35%
虐待をしていると思う親の割合 *2	4か月児	8.5%	4.7%	A	5%
	1歳6か月児	16.6%	8.2%	A	10%
	3歳児	33.8%	19.9%	A	30%
父親の育児参加の割合 *2		90.6%	91.6%	A	90%
育児について相談相手がいる親の割合 *1		99.7%	99.9%	B	100%

- (\*1) 令和元年度及び5年度みどり市健康・生活アンケート  
 (\*2) 令和元年度及び令和5年度健やか親子21アンケート  
 (\*3) 令和元年度及び令和5年度乳幼児健診アンケート  
 (\*4) 令和元年度及び令和5年度母子保健報告

## 第3章 学齡期(6歳～15歳)

### 学齡期とその保護者のみなさんへ



### 未来の自分のために、できることから始めよう

#### ○新型コロナウイルス感染症の感染拡大による学校生活の変化

令和2年以降、新型コロナウイルス感染症の感染拡大により学校生活は大きく変化し、子どもたちに様々な影響を与えました。学校では感染を予防するためにマスクを着用し、対面での授業や会話などの交流が制限され、学校行事の中止も余儀なくされました。また、体育の授業や部活動、外出などの行動制限により、体を動かす機会が減少し、生活習慣にも大きな影響を及ぼしました。一方で、コロナ禍を経験したことにより、授業や行事等を通じた学校生活や人間関係の大切さを再認識できました。令和5年5月から新型コロナウイルス感染症が5類感染症に移行し、現在は元の生活を取り戻しつつあります。

### これまでの市の取組

<p>栄 養</p>	<p>食事の大切さや重要性を知り、欠食や孤食をなくすために「給食だより」や「給食献立表」「保健だより」などの資料配布、栄養教諭や栄養士による食育の講話を行っています。</p> <p>また、小中学校で朝食の摂取や栄養バランス、食事で大切にしていること等について食生活アンケートを行い、栄養指導に生かしています。</p> <p>群馬県産の食材を使用した給食(献立)や地域の特産食材について学び、食への理解を深めています。</p> <p>保健センターでは、夏休みを利用して「親子食育教室」を開催し、バランスのとれた食事を作る体験を通し、調理への興味関心をもつきっかけづくりをしています。新型コロナウイルス感染症の感染拡大により令和5年度まで中止していましたが、令和6年度から規模を縮小して実施しています。</p>
<p>生 活</p>	<p>規則正しい生活習慣の大切さについて、「保健だより」「思春期講演会」「学校保健委員会」「保護者懇談会」等、様々な機会で開催しています。定期的に健康生活を把握するためのアンケートを行い、子どもが自分自身の生活を見直し、規則正しい生活が送れるような機会を設けています。また、メディア(注1)の影響や利用方法について、保護者も一緒に参加できる「情報モラル講習(演)会」を開催しています。学習時間や学力と関連づけて正しい知識を伝え、アウトメディア(注2)について家庭で実践できるような取り組みを行っています。メディアが普及し、利用方法が多様化し、使用時間が増えるなかで、睡眠時間を確保し、規則正しい生活習慣が確立できるよう、メディアとの付き合い方への取り組みは優先的な課題であり、今後も継続して取り組む必要があります。</p> <p>小学校では、始業前の時間を使い、全校で楽しく体を動かせる時間を設けていま</p>

	<p>す。体力や運動能力に差がある児童と一緒に活動することで多様な活動体験も得られ、運動量の増加や社会性の向上が図られています。また、PTA 行事では休日に親子で楽しく体を動かすイベント企画し、実施しています。中学校では、生徒会を中心に全校生徒で取り組めるスポーツ活動を行っています。</p>
こころの健康づくり	<p>良好な人間関係を保つための取り組みとして、ピアサポート(注3)やエンカウンター(注4)等を授業に取り入れ、スクールカウンセラー(注5)を活用したりしています。</p> <p>小中学校では安心して学校生活が過ごせるように、生活アンケート(注6)やQ-Uアンケート(注7)を行っています。また、中学校では、「SOS の出し方プログラム(注8)」の授業にも取り組んでいます。</p> <p>専門的な相談等が必要とされた場合には、小中学校や教育委員会、保健センター等で情報交換し、連携を図っています。</p>
喫煙・飲酒	<p>小中学校では保健体育などの授業を通して、たばこやアルコール、薬物による心身への影響について学習しています。</p> <p>また、保健センターでは保健センター事業の中で保護者への禁煙や適正飲酒について啓発を行っています。</p>
歯の健康	<p>小中学校では学校歯科医と連携を図りながら、学校保健委員会等でむし歯予防・歯周病予防をテーマに取り上げ、委員会活動では保健委員がむし歯予防についての発表等を行い、児童・生徒が自ら歯や口の健康について考えられるような取り組みを行っています。また、保健だよりや給食だよりを通じて、家庭への啓発も行っています。</p> <p>さらに、小学校では毎年、歯科衛生士による歯科指導を発達段階に応じて、全学年で行っています。</p>
性教育	<p>小学校では助産師による「命の授業」を行い、中学校では「思春期講演会」を通して、命の大切さや第二次性徴に伴う体や心の変化について理解を深めるとともに、お互いを大切にすることを学習しています。</p> <p>保健センターでは、令和元年度まで乳幼児を持つ母親から話を聞いたり、実際に乳児と触れあったりする「赤ちゃんふれあいセミナー」を開催していましたが、令和2年度以降は、新型コロナウイルス感染症の感染拡大により中止しています。</p>
生活習慣病予防	<p>小学校では規則正しい生活習慣の重要性の周知に加え、肥満傾向の児童と保護者に対して食事や生活に関する情報提供を行っています。中学校では小児生活習慣病予防健診(注9)を実施し、異常が認められた場合は受診を勧めたり、管理栄養士による親子に対して栄養指導を行ったりするなど、日常生活での適切な取り組みを支援しています。また、小中高等学校で「がん予防教育」も始まっています。</p>

## (注1) メディア

- ・ テレビ・ゲーム・パソコン・スマートフォン・タブレット端末等の電子映像メディアのことです。

## (注2) アウトメディア

- ・ テレビ・ゲーム・パソコン・スマートフォン・タブレット端末等の電子映像メディアの接触時間を減らし、その時間を遊びや読書・学習・家族との団らん等にあて、体と心の健やかな成長を考えていく取り組みです。

## (注3) ピアサポート

- ・ ピアとは、英語で「仲間」、サポートは「援助」です。児童、生徒自身がお互いの心をサポートし合うという活動です。

## (注4) エンカウンター

- ・ 本音と本音の交流ができるような親密な人間関係（体験）を言います。「ふれあい」「出会い」とも言います。学校では、グループ体験を生かしたふれあい学級づくり活動のことです。

## (注5) スクールカウンセラー

- ・ 臨床心理士などの資格をもった「心の専門家」で、学校において本人の不安や悩みに直接働きかけるなど心理面の支援をしています。

## (注6) 生活アンケート

- ・ いじめや悩み事についてのアンケート。毎月1回以上実施し、学校生活における実態を把握することで、早期対応につなげています。

## (注7) Q-U アンケート

- ・ 楽しい学校生活を送るためのアンケート。Q-Uは子どもたちの学校生活における満足度と意欲、さらに学級集団の状態を調べることができる質問紙です。

## (注8) 「SOS の出し方プログラム」

- ・ 「SOS の出し方に関する教育」を各教科等における指導の一環として年1回は実施することが求められています。

## (注9) 小児生活習慣病予防健診

- ・ 身長・体重・血圧・血清脂質検査・家族歴等を総合的に判断し、小児生活習慣病のハイリスク児の早期発見を行います。結果をもとに生徒と保護者に対して保健指導を実施することで、生活習慣病の予防に繋がっています。

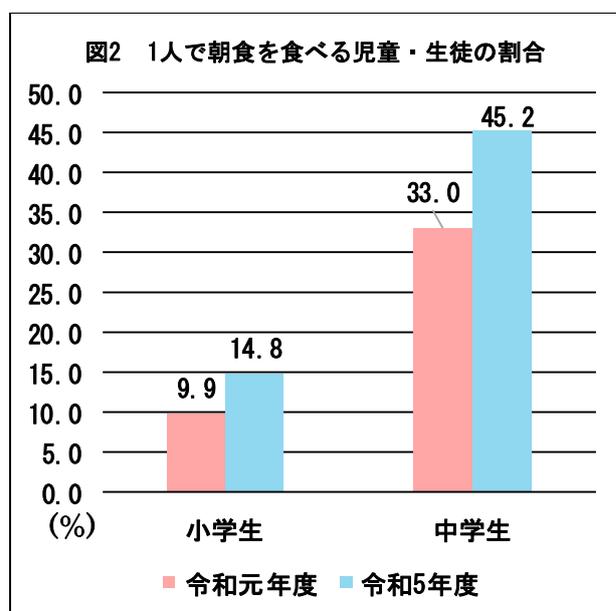
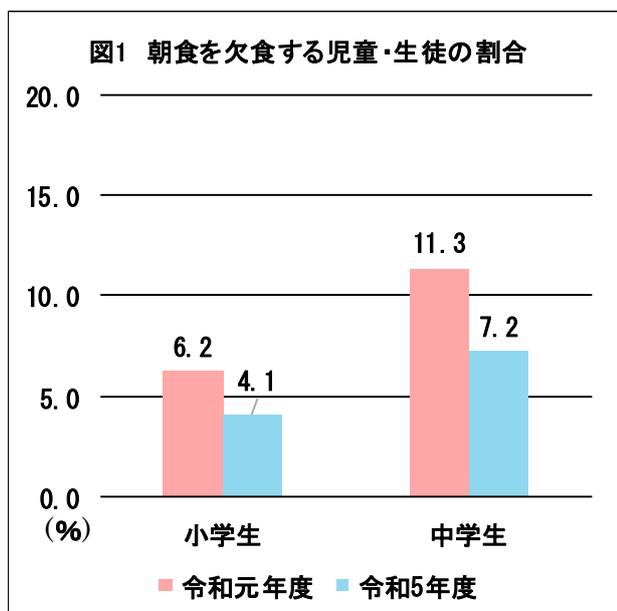
## (注10) スクールソーシャルワーカー

- ・ 社会福祉士などの資格をもった「福祉の専門家」で、学校において子どもを取り巻く環境の改善をするため、関係機関などとのネットワークを活用し、ケース会議を行うなど困難な事案の解決を図っています。

## 現状と課題

### ●栄養

- 朝食を食べない子どもの割合は、小学生は4.1%、中学生は7.2%と、前回調査に比べ小学生2.1ポイント、中学生4.1ポイント減少しています。食べない理由は、小中学生とも「食欲がない」と「起きるのが遅くて食べる時間がない」を合わせて8割以上を占めました。夜型の子どもの増加、遅い時間に食事をとるため、朝は食欲がない、なかなか起きられず朝食を食べる時間がとれないなどの理由が考えられます。
- 朝食を一人で食べる子どもの割合は、小学生は14.8%、中学生は45.2%と、前回に比べ小学生4.9ポイント、中学生12.2ポイント増加しています。
- 前回調査に比べ、朝食を食べる子どもが増えている一方で、一人で食べる子どもの割合も増えています。
- 共働きの家庭や核家族の増加により、家庭内での孤食が進んでいることが分かります。
- 給食では、新型コロナウイルス感染症まん延時の黙食の影響が現在も残っています。また、調理実習がなくなり、実践を通して食材や料理に関心をもつ機会が一時的に減少していました。
- 朝食の欠食や栄養バランスが偏った食事は、体調不良や集中力が低下する原因となることから、栄養バランスのとれた適切な食習慣が身に付くよう、食生活への関心を高める取り組みが必要です。
- 一人で食事をするすることで、好きなものや主食のみの食事になる等、栄養が偏ります。食事を通じた家族との良好なコミュニケーションは、心身の成長に影響を与えることを理解し、家族と一緒に食事をする機会を増やすことが大切です。



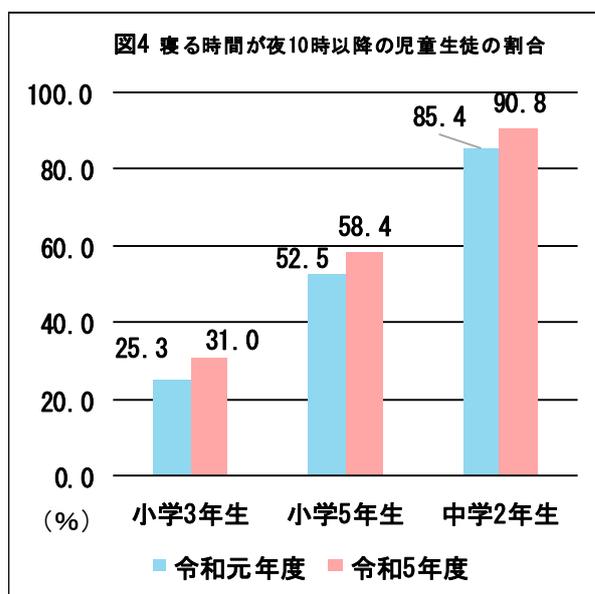
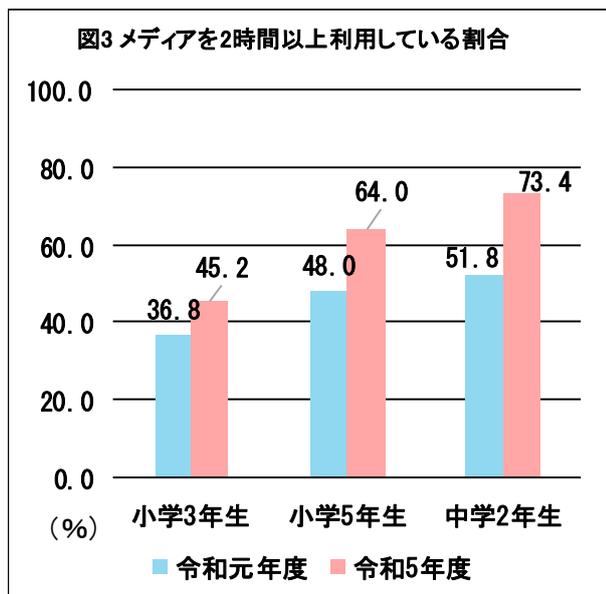
＜令和元年度及び令和5年度みどり市健康・生活アンケート＞

### ●生活

- メディアを2時間以上利用している割合は、小学3年生は45.2%、小学6年生は64.0%、中学2年

生は73.4%と前回調査に比べ小学3年生8.2ポイント、小学6年生16ポイント、中学2年生21.6ポイント増加しており、高学年ほど割合も増えています。また、寝る時間が夜10時以降の小学3年生は31.0%、小学6年生は58.4%、中学2年生は90.8%となっており、中学2年生では0時過ぎに寝る生徒が21.4%で、前回調査時より10.5ポイント増加しています。メディアの利用時間が多くなると睡眠時間や学習時間が少なくなってしまう。生活リズムの乱れは、食生活や日中の活動、睡眠にも影響してきます。

- ・ 新型コロナウイルス感染症の感染拡大の影響により、令和3年度から市内小中学校の児童・生徒へタブレットが貸与され、授業や家庭学習で積極的に活用されています。また、全校児童・生徒が集まる機会が減少したため、授業や教育委員会等で作成した動画などを発信しています。
- ・ メディアを利用することで、効果的に楽しく学習できる機会が増えています。また、インターネットを活用し、興味があることにの知見を深めることができます。一方で、長時間の使用による学習や健康への影響や、SNS上のトラブルに巻き込まれることなどが懸念されています。
- ・ メディアの影響や利用方法について、親子で正しい知識をもち、その子に応じた睡眠時間を確保し、規則正しい生活習慣が確立できるよう家庭と連携しながら取り組む必要があります。メディアの利用方法については、親子でしっかり話し合い、ルールを守るよう家族で協力することが大切です。



<令和元年度及び令和5年度みどり市健康・生活アンケート>

### ●こころの健康づくり

- ・ 悩みごとのある子どもの割合は、年齢が上がるにつれて増加し、「勉強のこと」や「友達のこと」の順で多くなっています。悩みを相談できる人がいると回答した中学生は78.3%で、前回調査より2.4ポイント減少しています。また、「相談できる人がいない」6.1%と「どちらともいえない」13.8%の回答を合わせた約2割の生徒が悩みを相談できずに一人で悩んでいる状況が分かりました。
- ・ 近年、全国的に児童虐待、家庭内暴力、いじめなどの問題が顕在化しており、子どもの悩みも深刻になっています。小中学校ではQ-Uアンケートを1年に1回、生活アンケートを毎月実施しています。学級満足度や学校生活への意欲等を把握し、子どもたちの悩みや学級の課題解決に努め、子どもが安心して過ごせる環境を整備しています。
- ・ 10歳から14歳の年齢別死因第1位は自殺であり、この年代の人口が減少しているにも関わらず自

殺者数が減っていないことから、子どもたちの命を守る取り組みは重要です。令和6年度に策定された「第2次みどり市自殺対策行動計画」の基本施策として、「児童生徒のSOSの出し方に関する教育」の取り組みが示されました。SOSに気づき、声をかけて聴き、つなぎ、見守る実践的な教育の実施と相談できる窓口を周知し、子どもたちに「助けを求めても良い」ということを伝える中学生版「SOSの出し方教育」を実施しています。

- ・ 中学生は自我を確立する時期であり、悩みや不安を抱え込む傾向があります。生徒自身が心身の変調などについて知識を得られるよう、学校や保護者等と連携して相談ができる環境をさらに充実していくことが必要です。
- ・ 子どもや若者に対する自殺対策は、現在の自殺予防につながるだけでなく、将来の自殺リスクを低減させることになり、誰も自殺に追い込まれることのない地域社会を目指す上で極めて重要な取り組みです。保護者や関係者と連携しつつ、SOSの出し方に関する教育や自殺リスクの早期発見に努め、包括的な支援を推進していく必要があります。

### ●喫煙・飲酒・薬物

- ・ 喫煙や飲酒が及ぼす体への影響は、保健体育で学習していますが、中学2年生の喫煙経験者は0.3%と前回調査より0.1ポイント増加した一方、飲酒経験者は3.8%と前回調査より1.8ポイント減少しています。
- ・ 喫煙や飲酒は依存性が強く、健康への影響も大きいことから、誘惑に対して適切な意思決定と行動選択ができるような防止教育が大切です。

### ●歯と口の健康

- ・ 歯みがきの習慣は、起床後や朝食後の歯みがきは小学3年生で71.2%、小学6年生で82.5%、中学2年生で98.2%となっています。また、夕食後や夜寝る前の歯みがきは、小学3年生で96.6%、小学6年生で93.0%、中学2年生で100%となっており、寝る前の歯みがき習慣は定着してきていることが分かりました。
- ・ 永久歯の一人あたりの平均う歯数は、小学生で0.19本、中学生で0.54本となっており、う歯数は年々減少しています。しかし、歯肉炎の児童生徒は年齢とともに増えており、県や全国に比べて多い状況です。
- ・ 新型コロナウイルス感染症の感染拡大により、実施が難しくなっていた給食後の歯磨きの再開に取り組んでいます。学校歯科医や歯科衛生士による講習会を実施したり、昼休みに音楽を流して歯みがきを促したり、自ら歯や口の健康を意識できるような啓発活動を今後も継続して行う必要があります。
- ・ 歯や口の健康は全身の健康につながるため、毎日の歯みがきや定期的な健診等、学齢期から歯周病予防の取り組みについて啓発していくことが重要です。

### ●性教育

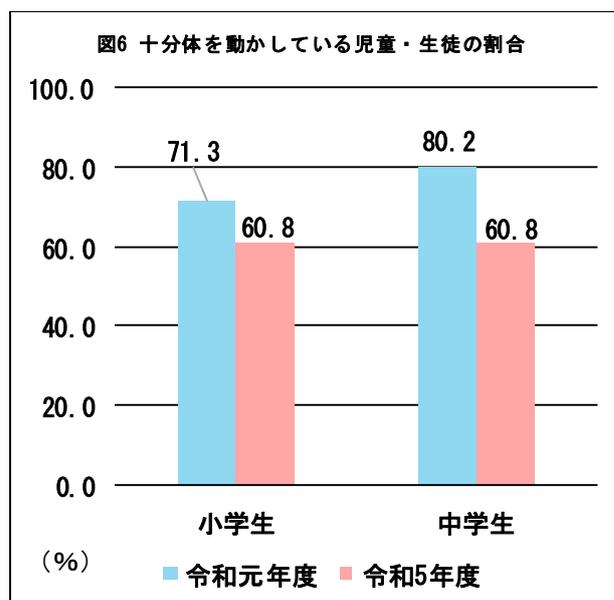
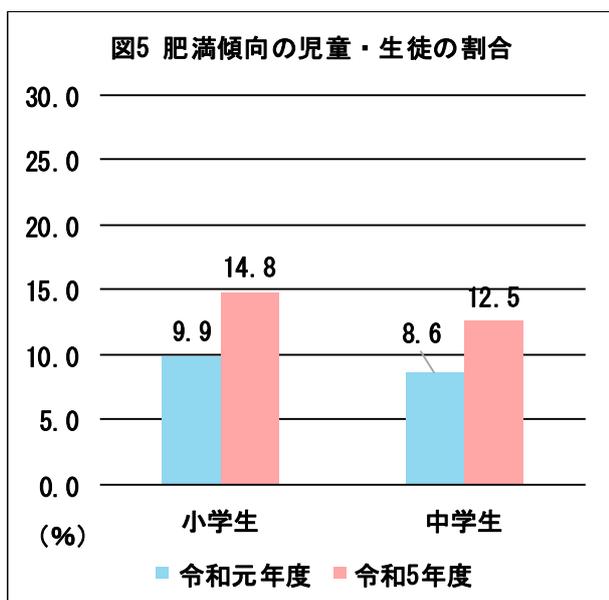
- ・ 小学5年生は助産師の「命の授業」を通して親子で生命の大切さを学び、中学生は保健体育の授業で性に関する学習を行っています。
- ・ 市内中学校では、令和4年度から制服を性別にかかわらず個人で選択できるようになりました。
- ・ 性教育に関しては個人差があり、今後も継続して生命の誕生や性感染症、性の多様性等に関する

正しい知識の習得を目指していく必要があります。

- ・ 性意識や性行動、価値観の多様性等について正しく理解し、氾濫する性情報に対して適切な意思決定や行動選択ができる力を付けていくことが重要です。

### ●生活習慣病予防

- ・ 肥満傾向の児童・生徒の割合は、新型コロナウイルス感染症の感染拡大の影響もあり、小学生は14.8%、中学生は12.5%と前回調査よりも小学生4.95ポイント、中学生3.9ポイント増加しています。
- ・ 学校生活を含め、十分体を動かしている小学生は60.8%、中学生は60.8%であり、前回調査より小学生10.5ポイント、中学生19.4ポイントともに減少しています。
- ・ 新型コロナウイルス感染症により、児童・生徒を取り巻く環境が大きく変化したことや、熱中症予防の対応から活動が制限され、運動する機会が減少したことが影響しています。
- ・ 小学校高学年は遊びの幅が広がり、運動への興味や関心に個人差が出てくる時期です。学齢期は体力・運動機能ともに向上し、将来の運動習慣の基礎を築く時期であるため、運動する楽しさや大切さを経験し、理解していく必要があります。
- ・ 運動する子どもを増やす取り組みとして、体を動かす楽しさを経験しながら、運動の効果や重要性等、体への影響について理解を深めるとともに、生涯を通じて運動に親しむことができる環境づくりが必要です。



<令和元年度及び令和5年度みどり市立小中学校病類別集計表>  
<令和元年度及び令和5年度みどり市健康・生活アンケート>

## みんなの目標

### ●栄養

- ①朝食を毎日食べるようにしましょう。
- ②1日1回は家族と一緒に食事をしましょう。

### ●生活

- ①メディアの利用方法を家族と話し合い、ルールを守って使いましょう。
- ②十分な睡眠を確保し、規則正しい生活習慣を身につけましょう。

### ●こころの健康づくり

- ①悩みを一人で抱え込まず、自分が話せる大人に相談しましょう。
- ②家族と会話をする機会を増やしましょう。大人は、子どもの成長を見守りましょう。
- ③進んであいさつをしましょう。

### ●喫煙・飲酒

- ①たばこやアルコールが体に及ぼす影響を理解し、喫煙・飲酒は絶対にしないようにしましょう。
- ②大人は、絶対させないようにしましょう。
- ③薬物が心身に及ぼす影響を理解し、薬物には絶対に手を出さないようにしましょう。
- ④大人は絶対に手を出させないようにしましょう。

### ●歯と口の健康

- ①むし歯や歯周病を予防するために歯みがきの大切さを理解し、毎食後や寝る前には必ず歯をみがきましょう。
- ②よく噛んで食べる習慣を身につけましょう。
- ③歯の定期検診を受けましょう。

### ●性教育

- ①自分の心と体を大切にし、お互いに尊重し合いましょう。

### ●生活習慣病予防

- ①バランスのとれた食事・運動・睡眠を心がけ、生活習慣病を予防しましょう。
- ②友達と元気に遊んだり、好きな運動を見つけ、体を動かしましょう。

## 市の取組

### ●栄養

- ・子どもが、朝食をしっかり食べてから登校するよう啓発します。
- ・大人が、子どもの成長に合わせた栄養がとれる食環境を整えるよう啓発します。
- ・大人が、子どもが家族や友人と一緒に食事を囲む、共食の機会を設けるよう啓発します。
- ・小中学校の入学説明会や保護者会等様々な機会を通して、食事の大切さや重要性について話すとともに、「給食だより」や「給食献立表」を配布し、その内容をホームページ等で周知します。
- ・小中学校で、食生活に関するアンケートを行い、課題の把握と解決に努めます。
- ・小中学校の長期休暇前に、食習慣の維持・向上のために栄養指導を実施し、食事バランスの大切さを啓発します。
- ・「親子食育教室」を継続実施します。特に、バランスの良い料理を学習する機会を提供します。
- ・地域の農業や農産物について学習し、旬の食材を食事に取り入れる大切さを啓発します。

### ●生活

- ・小中学校では、各種通信や「情報モラル講演会」「思春期講演会」等を通し、メディアによる影響や大切に使用することの大切さを啓発します。
- ・小中学校の各種通信や「学校保健委員会」等を通して、規則正しい生活リズムや体を動かすことの大切さを啓発します。
- ・子どもが、早寝・早起きを心掛け、十分な睡眠時間を確保するよう努めます。

### ●こころの健康づくり

- ・子どもが、家族と会話をする時間を大切にできるよう努めます。
- ・子どもは、心配ごとがあったら一人で悩まずに、信頼できる人に相談し、問題を抱えたままにしないよう努めます。
- ・小中学校は、教育委員会や保健センター等の関係機関との連携を密に行い、スクールカウンセラーやスクールソーシャルワーカー(注10)の活用を充実させ、子どもたちの心の健康を守るための総合的なサポート体制の強化に努めます。
- ・小中学校は、アンケートなどを通して子どもたちのこころの健康課題を把握し、ピアサポート、エンカウンター等を活用して、良好な人間関係を築けるよう努めます。
- ・小中学校は、「SOSの出し方教育」やゲートキーパーの養成をはじめ、教職員対象の校内研修等において自殺対策を推進し、寄り添い・見守り・つなぐ環境づくりに努めます。

### ●喫煙・飲酒

- ・小中学校では、たばこ・アルコール・薬物による影響について、継続的な学習を推進します。
- ・飲酒と喫煙による健康被害について外部の専門機関と連携し、更なる知識の普及啓発を図り、飲酒・喫煙防止教育の充実に努めます。

**●歯と口の健康**

- ・むし歯予防や歯周病予防のために必要な食習慣や歯磨きの仕方が身につくように学校歯科医や歯科衛生士と連携し、指導の充実を図ります。
- ・子どもが、毎食後及び寝る前の歯みがきの習慣を身につくよう努めます。
- ・歯と口の健康が全身の健康につながる重要性について、子どもたちの意識を高め、口腔ケアや定期健診を推進します。

**●性教育**

- ・小学校の「命の授業」や中学校の「思春期講演会」等を通して、自分の心と体を大切にすることやお互いを尊重することの学習を推進します。
- ・小中学校では、生命の誕生や性感染症、性の多様性等について、正しく理解できるよう啓発します。

**●生活習慣病予防**

- ・健康な生活が送れるよう、日頃の生活習慣について、家族で話題にするよう啓発します。
- ・小中学校では、望ましい生活習慣が生涯の健康に繋がるよう健康教育の充実を図ります。
- ・小中学校では、がんについて正しい知識を学習し、がん予防教育の充実に取り組みます。
- ・大人は、家族や友達と楽しく運動することの大切さを伝えます。
- ・小中学校では、新型コロナウイルス感染症の感染拡大により減少していた運動に親しむ機会や運動習慣を身につける機会を増やし、基礎体力の向上に努めます。
- ・学校や地域等で開催されるスポーツやレクリエーション活動の積極的な参加を推進します。



## 評価指標と目標値

評価指標		令和元年度の現状値	令和5年度の現状値	判定	目標値
朝食を欠食する児童・生徒の割合	小学生	6.2%	4.1%	B	0%
	中学生	11.3%	7.2%	B	0%
一人で朝食を食べる児童・生徒の割合	小学生	9.9%	14.8%	C	5%以下
	中学生	33.0%	45.2%	C	20%以下
メディアを2時間以上利用する児童・生徒の割合	小学生	42.9%	55.3%	C	25%以下
	中学生	51.8%	73.4%	C	30%以下
就寝時間を決め、早寝の習慣をつけている児童・生徒の割合 (10時までの就寝)	小学生低学年	74.7%	69.0%	C	100%
	小学生高学年	47.5%	41.4%	C	95%以上
悩み事を相談できる人がいる生徒の割合	中学生	80.7%	78.3%	C	100%
1日3回の歯みがきをする習慣を身につけている児童・生徒の割合	小学生	朝食後 79.9%	朝食後 67.4%	C	朝食後 100%
		昼食後 46.8%	昼食後 48.3%		昼食後 60%以上
		就寝前 93.6%	就寝前 (夕食後 94.6% 含む)		就寝前 100%
	中学生	朝食後 90.9%	朝食後 78.8%	C	朝食後 100%
		昼食後 54.1%	昼食後 26.5%		昼食後 60%以上
		就寝前 95.4%	就寝前 (夕食後 100.0% 含む)		就寝前 100%
肥満傾向の児童・生徒の割合※	小学生	9.85%	14.80%	C	7%以下
	中学生	8.60%	12.50%		7%以下

※令和元年度及び令和5年度みどり市健康・生活アンケート(小学3年生・6年生、中学2年生)

※みどり市学校保健統計(令和元年度:小学5年生、中学2年生/令和5年度:小学3年生、5年生、  
中学2年生)

## 第4章 青年期(16歳～39歳)

青年期の皆様へ



自分のこころと身体を大切にしていますか？

## これまでの市の取組

<p>栄 養 食生活</p>	<p>生活スタイルが多様化する中で、広報やホームページ等を活用し、規則的な食生活や適正体重を維持することの重要性について、知識の普及や情報提供を行いました。</p> <p>料理教室や出前講座などの健康教育や健康相談を実施し、栄養や食生活について学ぶ機会を提供しました。</p> <p>母子健康手帳交付時や乳幼児健診時など、直接関わる機会を活用し、食事の摂取方法について見直すきっかけができるよう支援してきました。</p>
<p>身体活動 運 動</p>	<p>運動を始めるきっかけや継続の意欲につながる機会として、市民だけでなく企業向けにもスポーツイベントや体力測定、出前講座などを実施しました。</p> <p>運動の効果や運動量を増やす方法や、運動施設について、広報やホームページを活用して広く周知しました。また、元気プロジェクト(※)の参加年齢を30歳に引き下げ、活動量の増加を支援しました。</p> <p>市民体育館をはじめとする運動施設は、多くの方が活用できる体制や環境整備を行い、新たな講座も開催しました。</p> <p>※元気プロジェクト みどり市が平成29年度から歩くことを通じて活動量を増やし、生活習慣病予防、介護予防をするための事業</p>
<p>こころの健 康づくり</p>	<p>こころの健康づくりを推進するために、正しい知識の普及や「こころの健康相談」の実施など相談体制を整備しました。</p> <p>自殺予防の取り組みとして、成人式や市内の高校・大学へ啓発グッズやリーフレット、相談窓口を掲載したカードを配布し、相談窓口の周知や自殺予防の意識啓発を図りました。また、妊娠届出時やパパママクラスにおいて、産後うつ予防のリーフレットを配布し、産前産後のメンタルヘルスに関する情報提供や個別相談を行いました。広報では、自殺予防関連の記事を掲載し、知識の普及啓発を行いました。</p>
<p>喫 煙 飲 酒</p>	<p>広報やホームページ等を活用して、喫煙による健康被害や適正飲酒について、知識の普及啓発を行いました。禁煙希望者を支援するための卒煙講座は、コロナの影響で令和2年度から活動が縮小しており、現在は禁煙したい方がいつでもチャレンジできるような支援体制を構築しています。</p> <p>若年者健診や妊娠届出時等に、喫煙者・飲酒者への個別指導や、受動喫煙に関する正しい知識の普及啓発を行いました。</p>

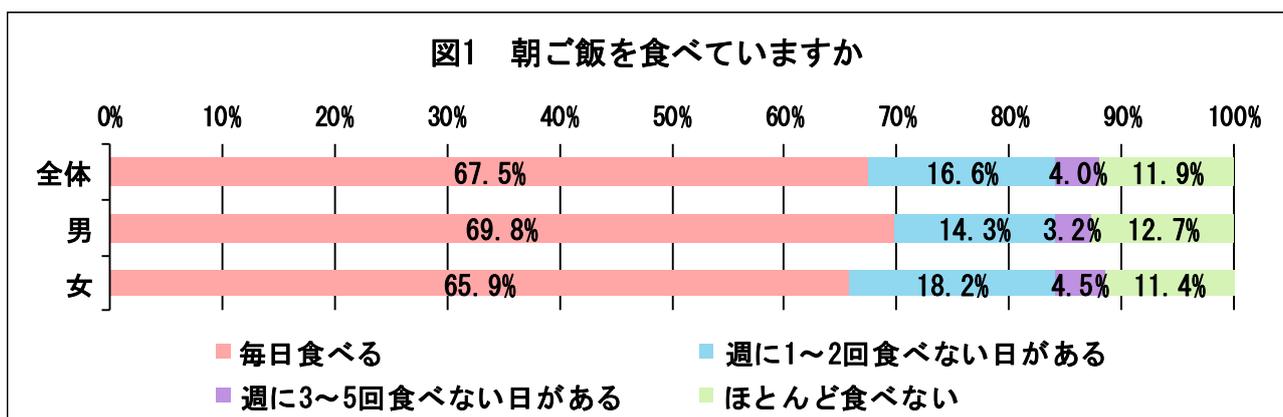
生活習慣病 予防	<p>若年者健診や大腸がん・子宮頸がん検診受診率の向上のため、健診(検診)案内の工夫や子宮頸がん検診を安心して受けられるように、検診内容のリーフレットを配布しました。</p> <p>休日健診(検診)やショッピングモール検診の実施、託児の設置(子宮頸がん検診)及び夕方や土日の容器配布(大腸がん検診)、検診を受けやすい体制を充実しました。</p> <p>また、子宮頸がん検診では、検診時の無料クーポン券の配付や SNS を使用した受診勧奨を行いました。</p> <p>若年者健診の結果から生活改善や受診が必要な人に対しては、健康相談や個別指導を実施しました。</p> <p>子育て世代には、乳幼児健診で健診(検診)の周知と受診勧奨を行いました。</p>
歯の健康	<p>歯周病予防講演会を実施し、歯周病の早期発見や予防のため、定期検診の受診勧奨や口腔衛生の大切さについて情報提供しました。</p> <p>母子健康手帳交付時に妊婦歯科健診受診票を交付し、妊娠中の歯周病のリスクや定期健診(検診)の必要性を伝えることで、歯の健康に対する意識の向上を図りました。</p>



## 現状と課題

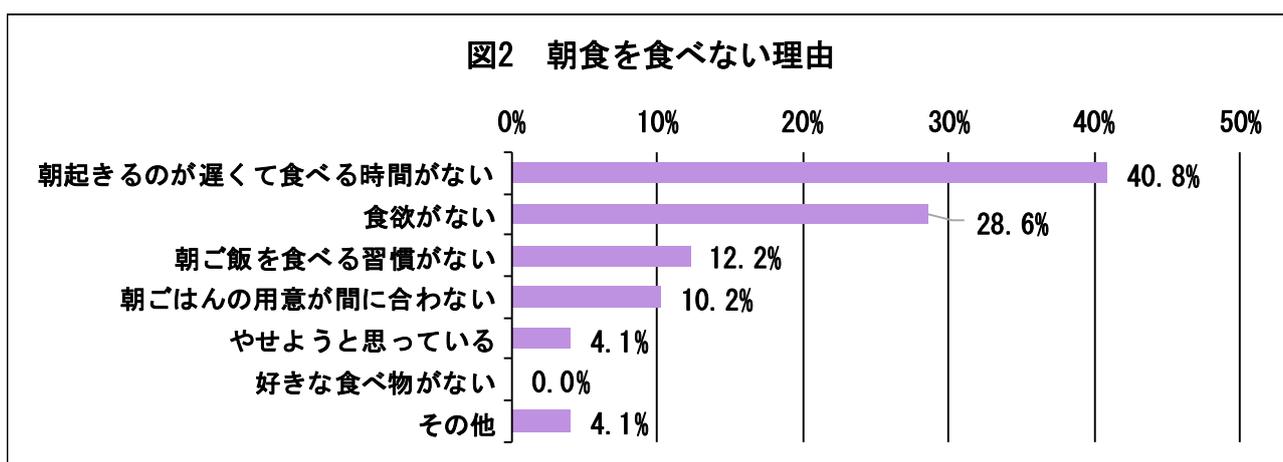
### ●栄養・食生活

- 朝食を毎日食べない人の割合は 32.5% (男性 30.2%、女性 34.1%) となっており、前回調査より 2.2 ポイント増加しています。特に女性の方の増加率が高くなっています。また、「ほとんど食べない」人が 3.6 ポイント増加しています。(図 1)



<令和5年度みどり市健康・生活アンケート>

- 欠食理由としては「起きるのが遅くて食べる時間がない」と回答した人が 40.8%と最も多く、また、「朝食を食べる習慣がない」と回答した人は前回調査より 6.1 ポイント増加しています。この項目は、第1次みどり市健康プラン策定時から徐々に増加しており、生活形態やライフスタイルの多様化により、生活の中で食事に時間をかけられない傾向が顕著に見られます。(図 2)

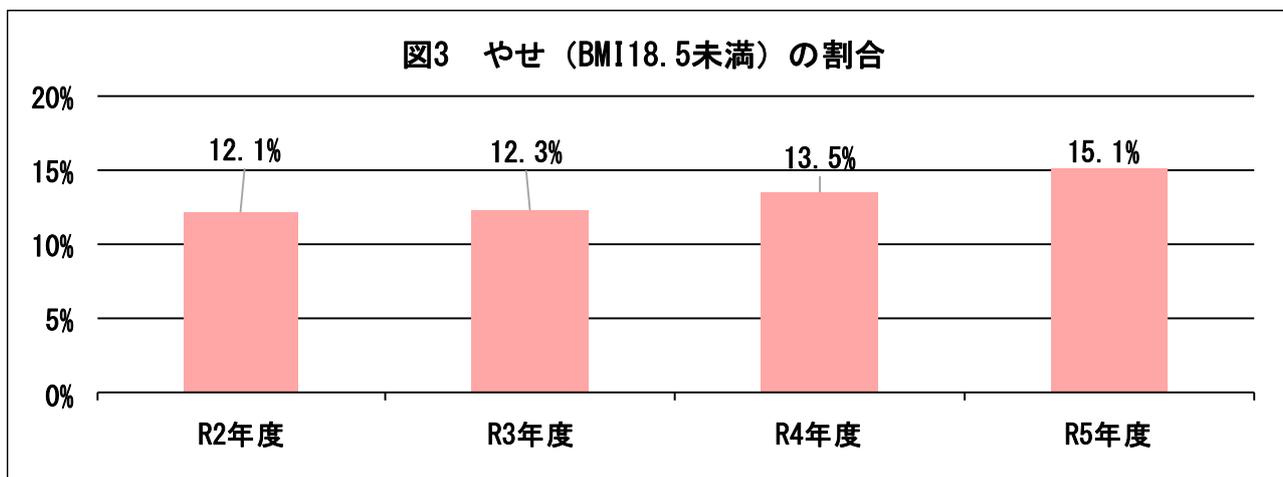


<令和5年度みどり市健康・生活アンケート>

- 多忙な生活において、食生活の充実や食の安全について優先順位が低くなっている可能性が考えられます。朝食を欠食した場合でも間食で必要なエネルギーや栄養素を摂取するなど、個別の提案も必要になってきています。
- テイクアウトや冷凍食品も上手に利用しつつ、もう1品追加してプラスアルファの栄養素を摂取する工

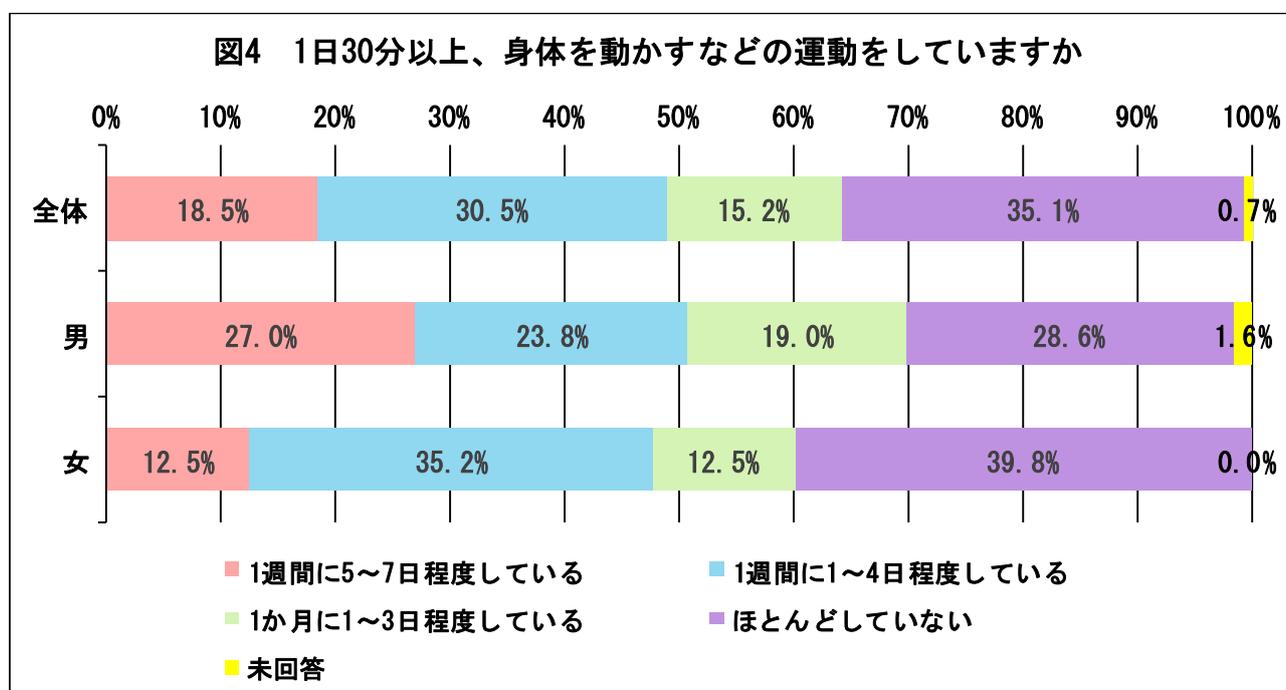
夫などについても情報発信していく必要があります。

- ・ 情報が簡単に手に入るようになり、自分で調べて実践できるという良い面もありますが、適切な情報の選択も課題です。
- ・ 妊娠届出時の妊婦のBMIを算出すると、2023年度ではやせ(BMI18.5未満)の割合は15.1%となっており、2020年度から徐々に増加しています。(図3)若年女性のやせについては、骨量減少、低出生体重児出産のリスク等との関連があるため、対策していく必要があります。



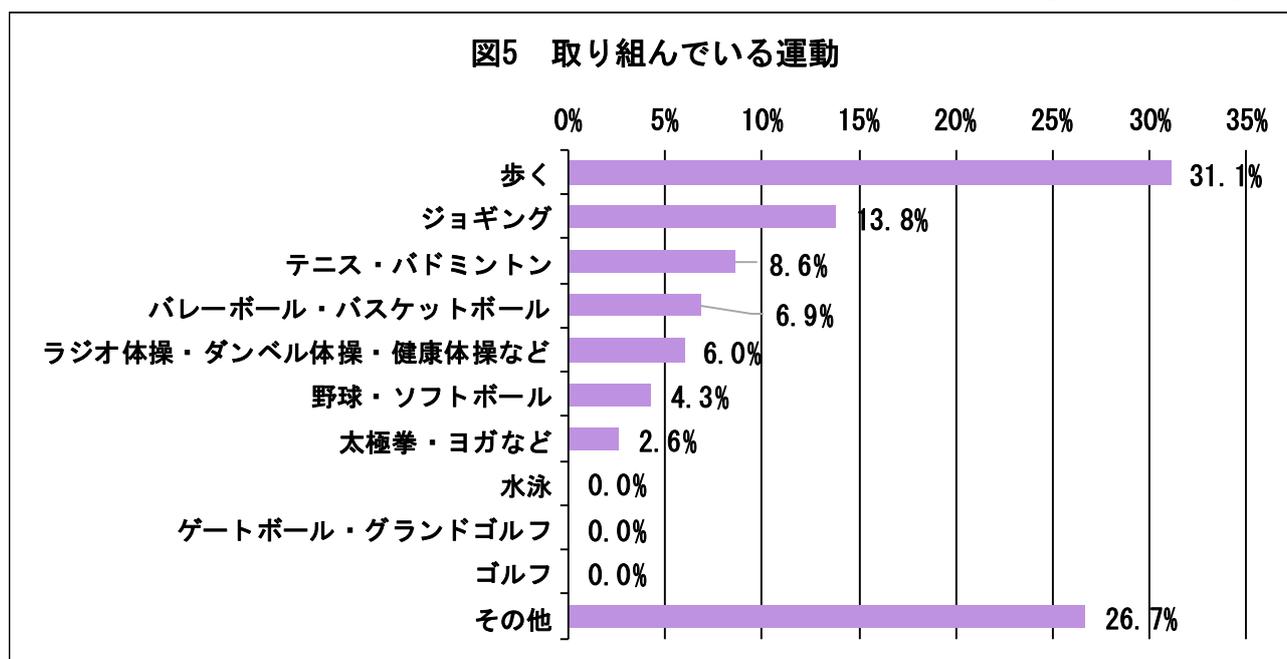
●**身体活動・運動**

- ・ 週1日以上運動をしている人は49.0%となっており、前回調査より10.0ポイント増加しています。反対に全く運動をしていない人は35.1%となっており、7.6ポイント減少しています。(図4)



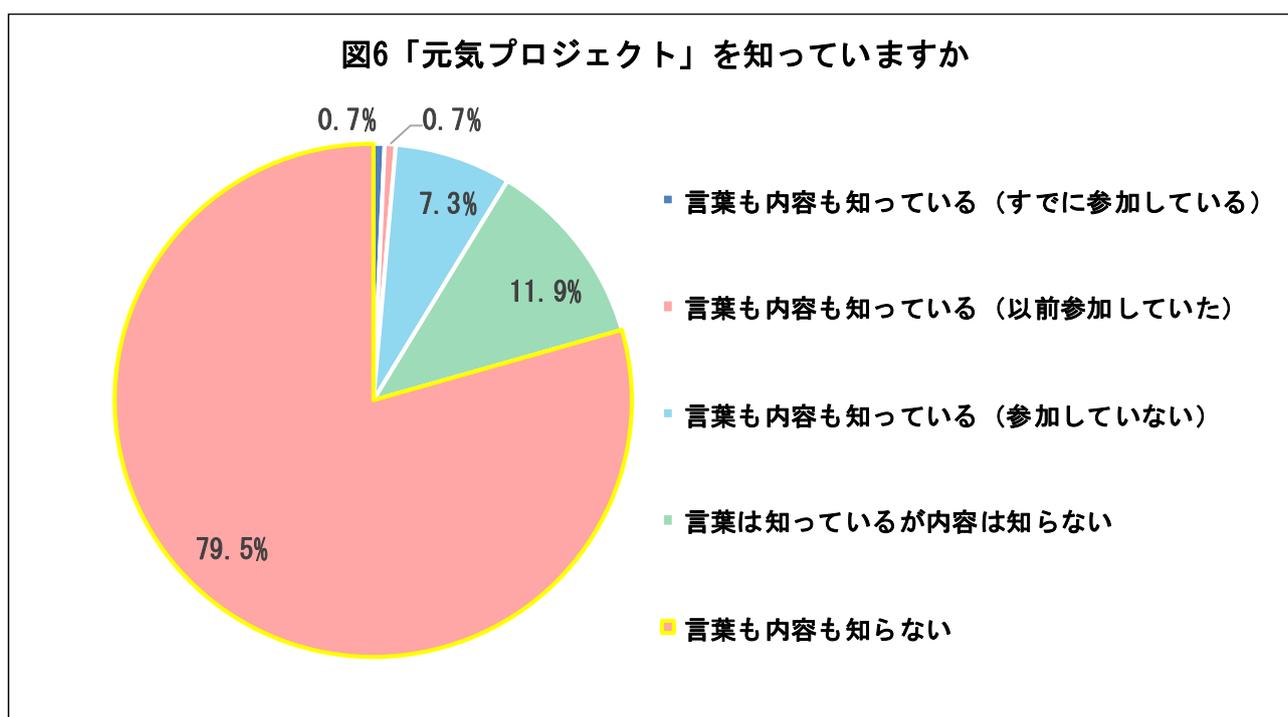
<令和5年度みどり市健康・生活アンケート>

- ・ 運動の種類では「歩く」と回答した人が最も多く31.1%、次に多いのは「その他」で26.7%、「ジョギング」が13.8%となっています。「その他」の中には、「筋トレやジム」の回答が多く、個人のできる運動を選ぶ傾向が見られます。(図5)



＜令和5年度みどり市健康・生活アンケート＞

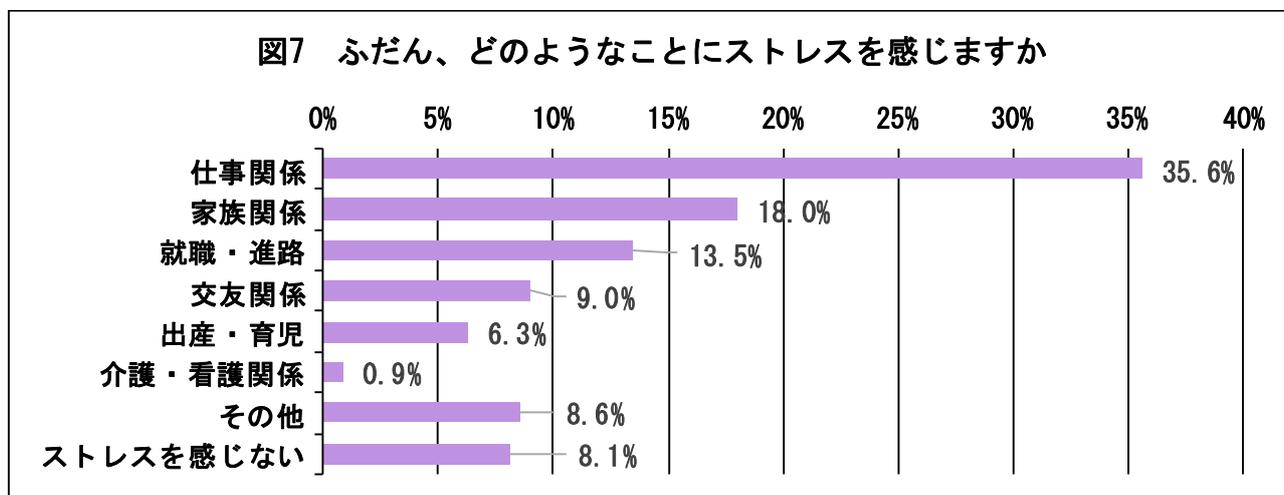
- ・ 運動に取り組んでいない人の中には、始めるきっかけがなかなか作れない現状があります。手軽にできるストレッチなど、日常生活で今までよりも少し活動量を増やそうという意識付けや、生活の中で自然と活動量が増える仕組みを構築することが必要と考えます。
- ・ 施設の利用や運動できる場所を広く周知していく必要があります。
- ・ 市では、30歳以上の方を対象に、運動するきっかけづくりのために、「元気プロジェクト」事業を推進しています。現在は79.5%の方が、「言葉も内容も知らない」という結果であったため、今後も周知が課題となります。(図6)



＜令和5年度みどり市健康・生活アンケート＞

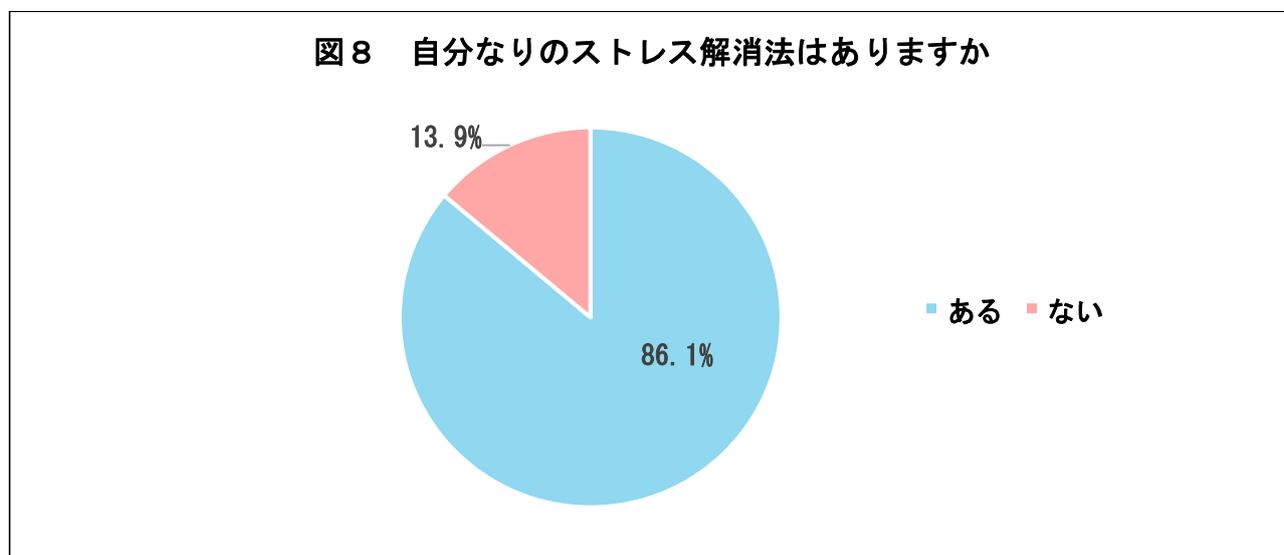
●こころの健康づくり

- ・ ストレスを感じていると回答した人は 91.9%となっており、前回調査より 6.6 ポイント増加しています。ストレスの理由は「仕事関係」が最も多く、次いで「家族関係」、「就職・進路」となっています。(図7)



<令和5年度みどり市健康・生活アンケート>

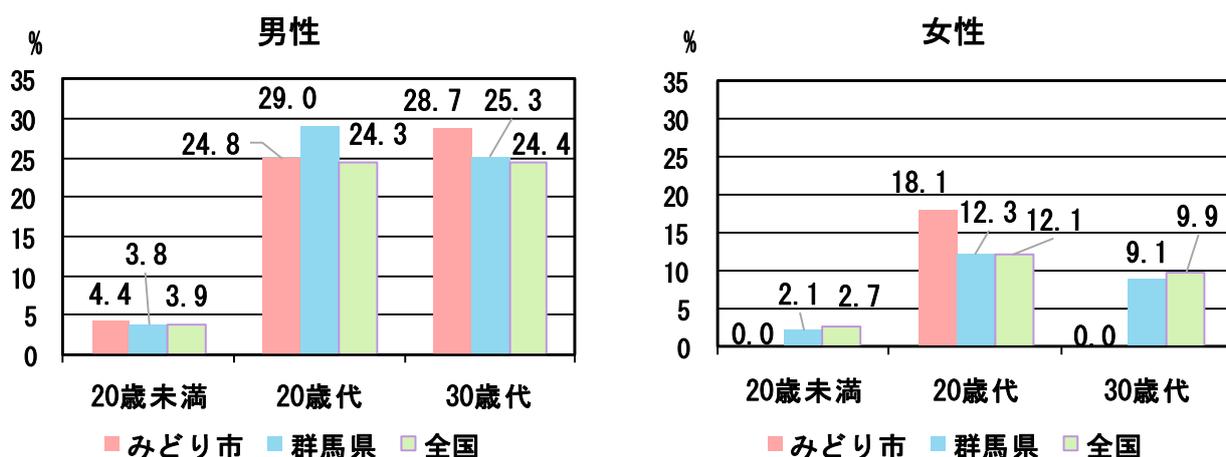
- ・ ストレスを解消できていない人の割合は前回調査より 8.7 ポイント減少し、13.9%となっています。(図8)生活環境の変化の中で、ストレスを感じている人の割合は増加していますが、自分なりのストレス解消法がある人の割合も増加しており、対応ができている可能性があります。



<令和5年度みどり市健康・生活アンケート>

- ・ 青年期における自殺者数は、2018年から2022年までの過去5年間で9名、平均自殺死亡率(人口10万対)は、男性は40歳未満で全国より高く、女性は、20歳代で全国、群馬県と比べ高くなっています。(図9)
- ・ 令和3年度自殺対策白書(厚生労働省)によると、15歳~39歳における死因の第1位は「自殺」で、自殺者数は減少傾向にありますが、10歳代の自殺者数は平成10年以降横ばいで推移しています。

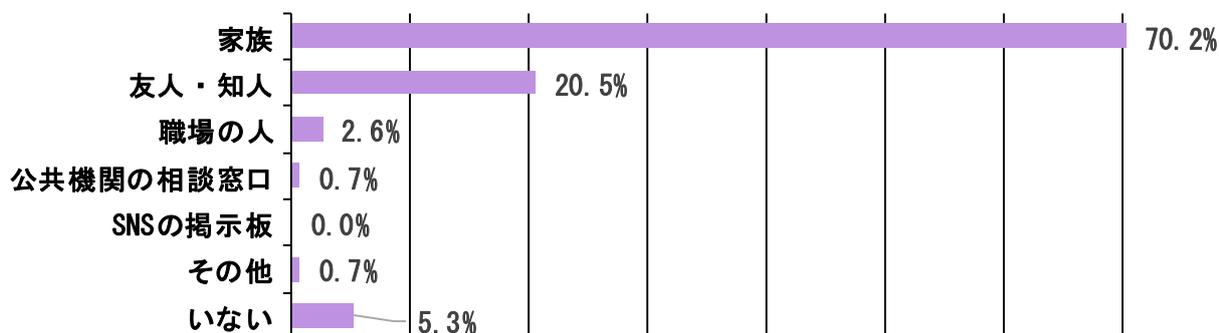
図9 青年期における平均自殺死亡率（人口10万対）（2018年～2022年）



<厚生労働省「地域における自殺の基礎資料」から作成>

- ・ 悩みや困りごとがあるとき、「家族」に相談する人の割合が70.2%と最も多く、次に「友人・知人」が20.5%となっています。一方で、「いない」と回答した割合は5.3%でした。（図10）
- ・ 誰もが、気付き・声を掛け・話を聞いて必要な支援につなげ・見守ることができる人（＝ゲートキーパー）になれるということを周知していく必要があります。

図10 悩みや困りごとがあるとき、誰に相談しますか

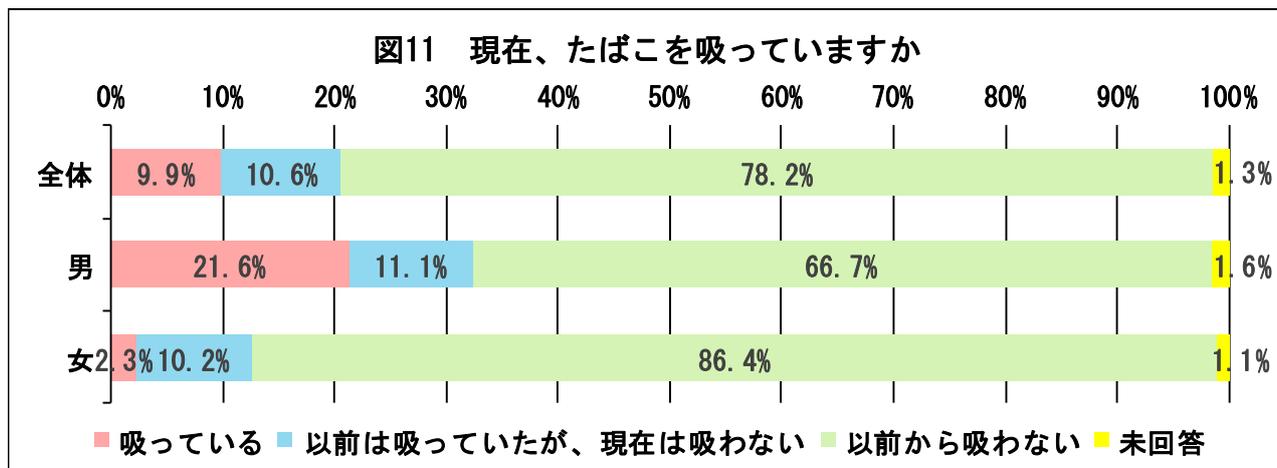


<令和5年度みどり市健康・生活アンケート>

- ・ 若年者の自殺予防は、自殺総合対策大綱においても重点施策の1つとなっており、みどり市でも取り組むべき課題です。
- ・ 進学や就職などにより環境が大きく変化し、仕事や育児、家庭において多くの人が疲労やストレスを抱えています。ストレスや悩みに対して上手に対処できるように、必要な知識を啓発していくことが大切です。いつでも安心して相談できるよう相談体制の充実を図るとともに、地域の学校や企業等の関係機関と連携し、相談窓口について広く周知していく必要があります。

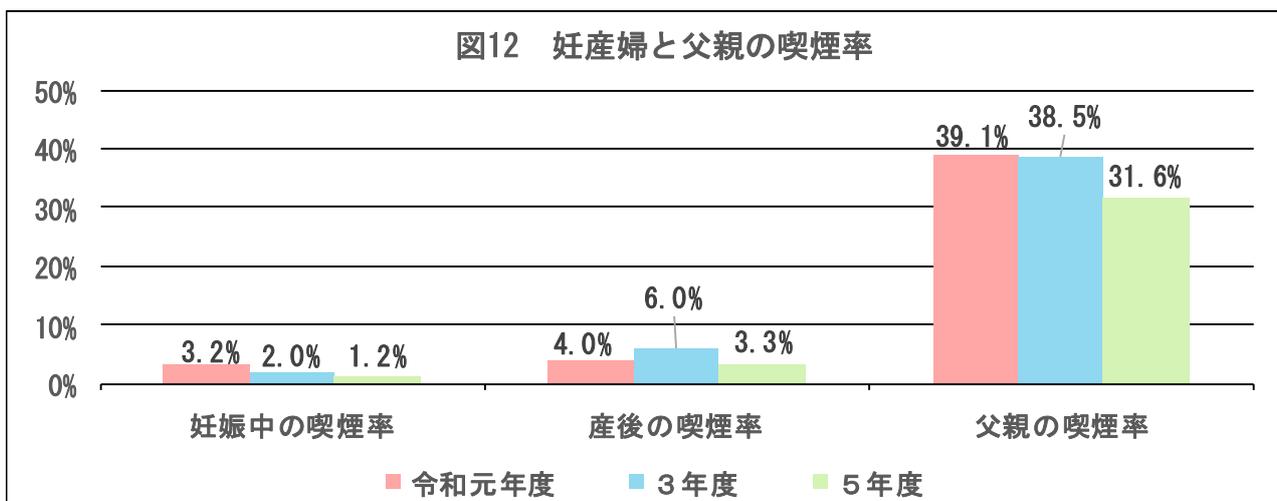
●喫煙・飲酒

- ・ たばこを吸っている人の割合は、男性は 21.6%、女性は 2.3%と、前回調査と比較し、男女とも減少傾向にあります。(図 11)



<令和5年度みどり市健康・生活アンケート>

- ・ 4か月児健診アンケートによると、妊娠中の喫煙者は毎年一定割合みられ、産後の喫煙率は妊娠中より増加しています。また、令和5年度の子育て中の家庭の父親の喫煙率は約3割となっており、令和元年度から徐々に減少しています。(図12)
- ・ 家族の喫煙や育児ストレス等の影響による妊娠中の喫煙防止及び産後の再喫煙防止が課題となります。また、家庭内における受動喫煙により、喫煙者だけでなく家族への健康被害や未成年者が喫煙をするきっかけともなりえます。妊娠期に禁煙できていることを認め、禁煙を継続できるような支援が必要です。
- ・ 近年、加熱式たばこや電子たばこなどが普及し、健康被害が少ないという誤った情報により安易な使用や喫煙のきっかけとなりやすいことから、今後の対策が課題となります。
- ・ 望まない受動喫煙が生じないように、喫煙が周囲に及ぼす影響や正しい知識について啓発し、公共の場だけでなく家庭内においても受動喫煙防止や、禁煙支援を推進していく必要があります。

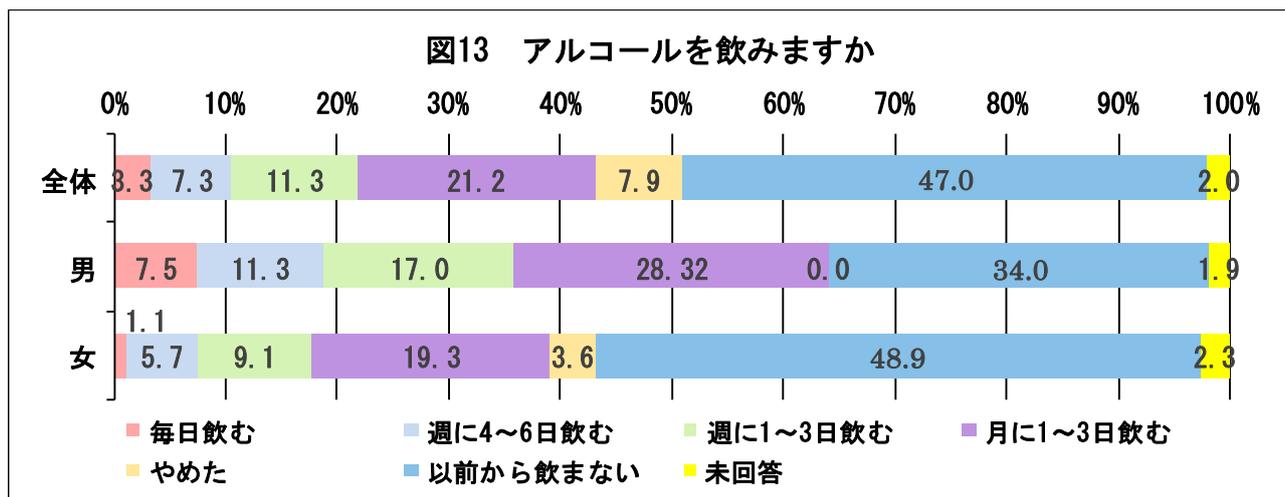


<4か月児健診アンケート>

- ・ 毎日飲酒する人の割合は全体で 3.3%となり、前回調査より 3.1ポイント減少しました。前回から引

き続き、男性が女性の約7倍多いという結果でした。(図13)

- ・ 4か月児健診アンケートによると、妊娠中の飲酒者は毎年1%程度いることが分かりました。
- ・ 適量を超えたアルコールの摂取は健康に悪影響を及ぼし、過度の飲酒は習慣化する可能性があります。新型コロナウイルス感染症の流行をきっかけに、危険な飲み方をする機会が減少していることが考えられ、ソバーキュリアス(飲まない選択肢があること)の受け入れが醸成されつつあります。また、ノンアルコール飲料の効果的な活用が進むなど、無理に飲まない、飲まなくても良い社会づくりができつつありますが、引き続き、適正飲酒に関する情報提供や普及啓発を推進していく必要があります。

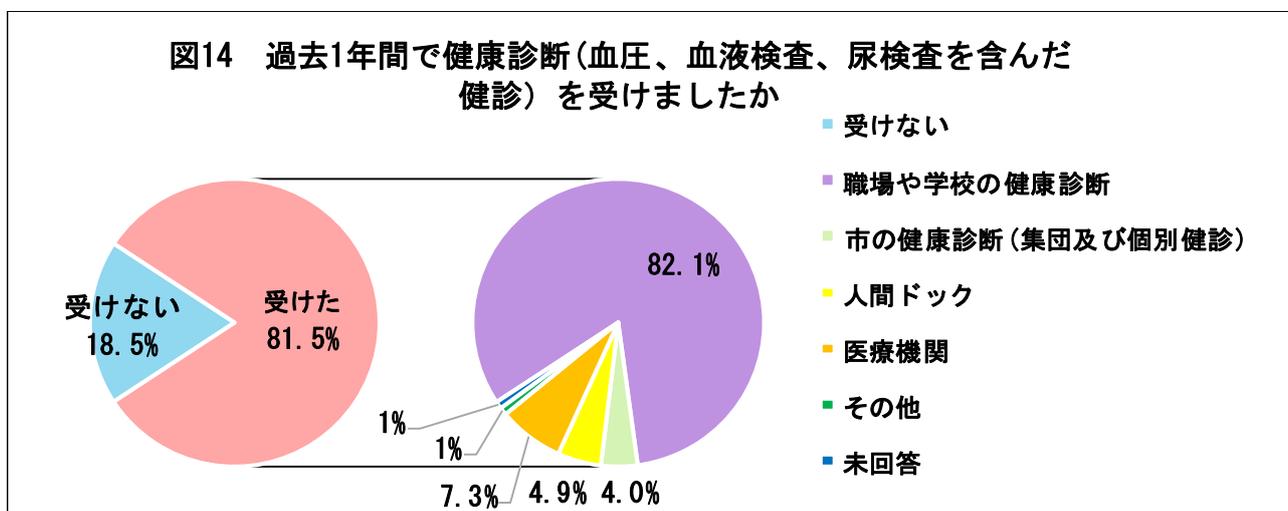


<令和5年度みどり市健康・生活アンケート>

- ・ 子育て世代や妊産婦、未成年者の飲酒・喫煙防止のために、その家族を含めた健康への影響や危険性についても周知・啓発していく必要があります。

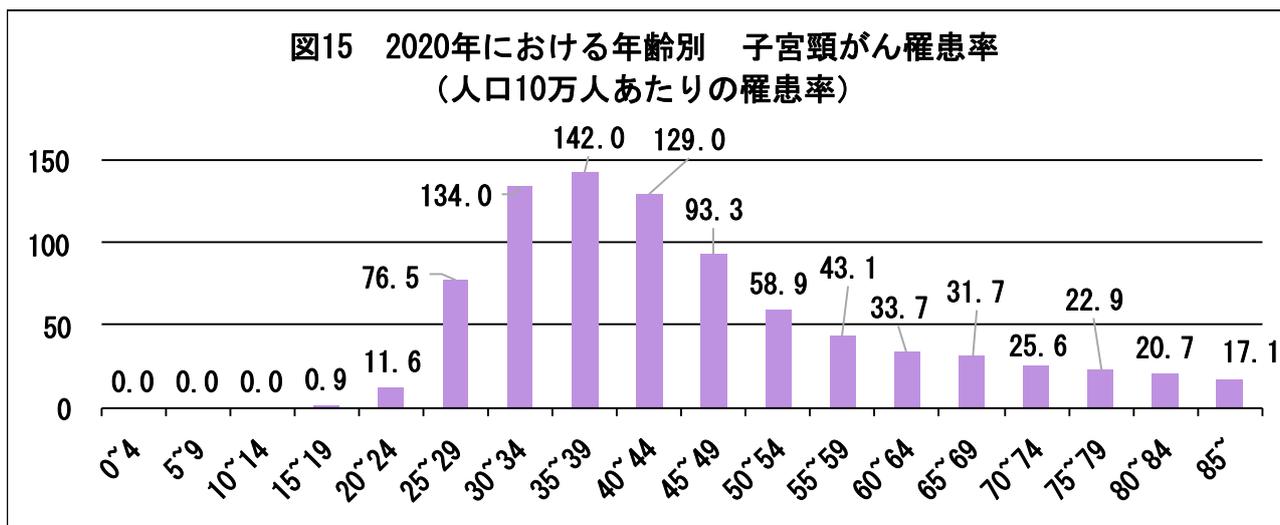
### ●生活習慣病

- ・ 年に1回でも健診を受けている人の割合は、前回調査より3.5ポイント増加しています。(図14)
- ・ 健診を受ける場所として、82.1%の人が職場や学校と回答しています。受診する理由としては、「通知がきたから」という回答が最も多くなっています。受けない理由では、「時間がない」が最も多く、次いで「健康診断日を知らなかった」となっています。



<令和5年度みどり市健康・生活アンケート>

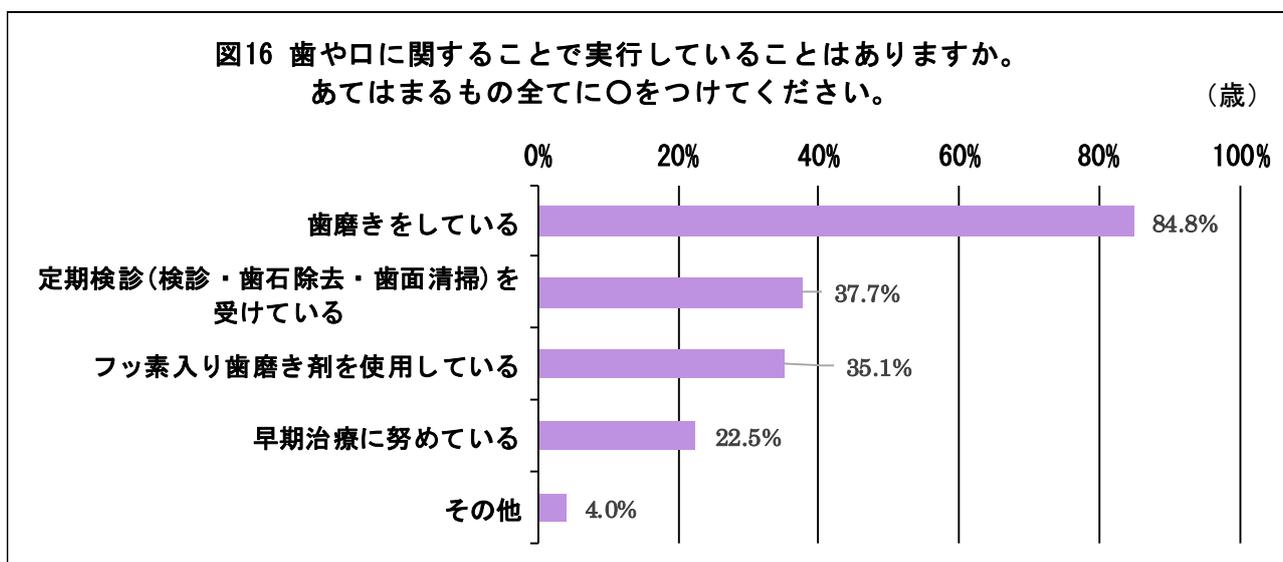
- ・ 30歳～39歳は子宮頸がんの罹患率(がんの発症率)が他の年代に比べて高い世代で、その割合は年々増加しています。(図15)また、みどり市における20歳～39歳の子宮頸がん検診受診率は11.0%(令和5年度)となっており、平成27年度以降、徐々に減少しています。
- ・ 子宮頸がんは、早期発見・早期治療によって9割以上が治癒するため、定期的ながん検診の受診が大事です。
- ・ 職場や学校で検診を受ける機会がない人たちに向け、具体的な受け方に関する情報提供や集団検診の日程づくりを工夫するなどの対応が必要と考えます。また、症状がなくても定期的に検診を受けることが早期発見に効果的であることを周知する必要があります。



<出典 国立がん研究センターがん情報サービス「がん統計」(全国がん罹患モニタリング集計(MCIJ))>

### ●歯の健康

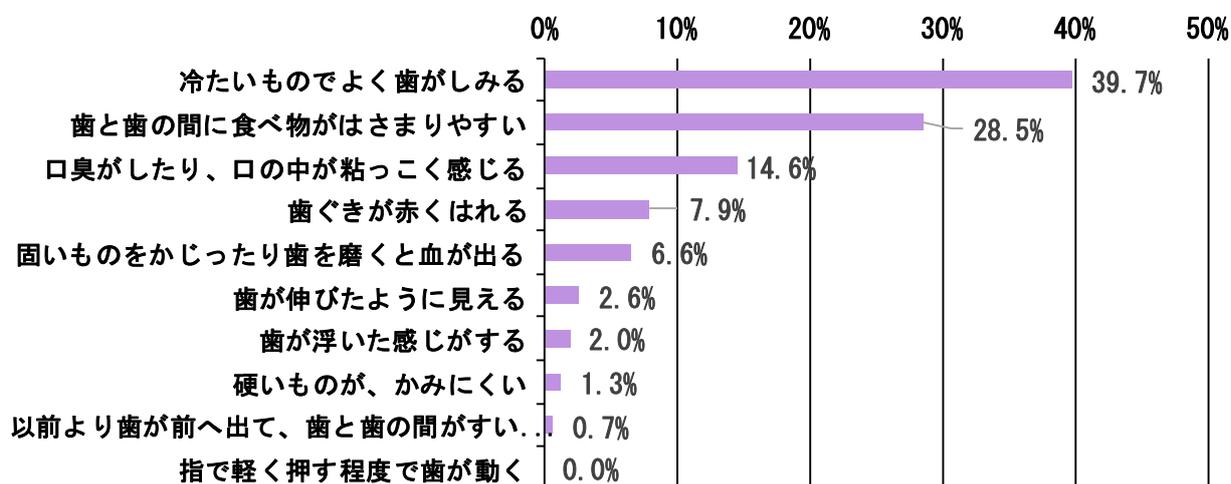
- ・ 全歯ありと回答した人 87.5%であり、前回調査と比較し、2.2ポイント増加しています。
- ・ 歯と口のために実行していることは、「歯磨き」が最も多く84.8%で、前回調査より5.6ポイント増加しています。一方で、「定期検診を受けている」は37.7%となり、前回調査より1.7ポイント減少しています。(図16)



<令和5年度みどり市健康・生活アンケート>

- ・喫煙等の生活習慣が歯肉炎・歯周炎を引き起こすことや、歯周病が生活習慣病を悪化させることから、口の健康は全身の健康に影響します。歯と口の健康づくりへの意識を高めるために、定期検診や歯みがき等の口腔ケアの重要性を周知するとともに、むし歯や歯周病の予防に関する正しい知識の普及啓発が必要です。
- ・現在の自覚症状について「冷たいものでよく歯がしみる」が39.7%と最も多く、そのままにしておくことでむし歯や歯周病へと発展する可能性が考えられます。(図17) 歯の喪失の主な原因となるむし歯や歯周病を予防するためには、若い世代から継続した口腔ケアや、歯科医院における定期的な指導・治療が大切です。
- ・令和5年度の青年期における歯周病検診受診率は、2.3%でした。受診シールの送付時などにおいて、検診の必要性をわかりやすく周知するなど、更なる工夫が必要です。

図17 歯や口に関する自覚症状で、あてはまるもの全てに○をつけてください



<令和5年度みどり市健康・生活アンケート>

## みんなの目標

### ●栄養・食生活

- ①生活リズムを整え、毎朝、少量でも食べることから、朝食の習慣化を目指しましょう。
- ②手間や時間等負担が少ない食べ方や作り方を工夫しましょう。
- ③栄養・食生活の正しい知識を知り、食事内容を選ぶ力を付けましょう。
- ④栄養バランスを意識した食事を心掛けましょう。

### ●身体活動・運動

- ①今までより10分、1,000歩を増やすことを目安に、体力を維持しましょう。
- ②自分に合った運動を選び、楽しく継続しましょう。
- ③手軽に個人でもできる「ながら運動」など、日常生活の中に運動を取り入れましょう。

### ●こころの健康づくり

- ①自分にあった方法でストレスを解消しましょう。
- ②こころの健康に関心を持ち、相談できる人を作ったり、必要に応じて利用できる相談機関等の情報を調べたりしましょう。
- ③こころの不調のサインに気付いたら、一人で抱え込まずに相談しましょう。

### ●喫煙・飲酒

- ①たばこが身体へ及ぼす影響を理解し、禁煙を目指しましょう。 〈厚生労働省 成人版アクティブガイド〉
- ②喫煙による周囲への影響を理解し、受動喫煙の防止に努めましょう。
- ③アルコールが身体に及ぼす影響を理解し、自分に合った適正飲酒を心掛けましょう。
- ④家庭や地域で未成年者や妊産婦の飲酒・喫煙を防止しましょう。

### ●生活習慣病予防

- ①がん検診や健康診査の必要性を理解し、検診・健診を受けましょう。
- ②生活習慣病予防やがん予防の知識を身に付けましょう。
- ③女性は20歳になったら2年に1度、子宮頸がん検診を受けましょう。

### ●歯と口の健康

- ①歯の手入れの方法を知り、歯みがきなどの口腔ケアを毎日実践しましょう。
- ②かかりつけ歯科医をもち、定期的(6か月に1度)に歯科検診を受けましょう。



## 市の取組

### ●栄養・食生活

- ・ 料理教室や出前講座等を実施し、健全な食生活について学ぶ機会を提供します。
- ・ 多様化する生活に合わせて、食に関する知識の普及や献立の提供を行います。
- ・ 食生活改善推進員の活動等食育推進活動を支援し、地域の健康づくりを推進します。
- ・ 若年者健診や妊娠届出時等、個別支援の機会を活用し、必要なエネルギーや栄養素の摂取方法について情報提供を行います。

### ●身体活動・運動

- ・ 運動の必要性や効果等について情報提供を行います。
- ・ 手軽にできる運動や、適正な運動量を周知します。
- ・ 体力測定やスポーツイベントを実施し、運動の楽しさを周知します。
- ・ 運動に適した施設等の情報を集約し、効果的な情報提供に努めます。
- ・ 運動するきっかけづくりのために「元気プロジェクト」事業の周知に努め、参加しやすい体制を整えます。

### ●こころの健康づくり

- ・ 健康相談などを実施し、こころの健康づくりを推進します。
- ・ 子育ての不安や悩みに対して、健診や相談、訪問等の機会での個別の相談対応を充実させ、気軽に相談できる体制を整えます。
- ・ こころの健康に関する正しい知識と予防について普及啓発し、必要に応じて利用できる相談窓口を広く周知します。
- ・ 誰もがゲートキーパーになり得るため、話を聞き、必要な支援につなげられるよう知識の周知に努めます。

### ●喫煙・飲酒

- ・ 喫煙による健康被害や周囲への影響、禁煙の効果などの知識を普及啓発するとともに、地域や家庭内等における受動喫煙の防止対策を推進します。
- ・ 卒煙相談を実施し、禁煙希望者がいつでも相談できる環境づくりに取り組みます。
- ・ 妊産婦や未成年者、その家族や周囲の人々に対し、飲酒や喫煙が健康に及ぼす影響について周知し、飲酒・喫煙を防止します。
- ・ 禁煙治療や、節酒・禁酒に関する相談窓口の情報提供を行います。

### ●生活習慣病予防

- ・ 若い世代からの健康づくりが、数十年後の自分の身体や健康に影響することを広く周知します。
- ・ 若年者健診を継続して実施し、健診後の保健指導を充実します。
- ・ 休日や託児付きの検診や、ショッピングモール検診など、検診を受けやすい検診体制を継続します。

- ・ 検診の予約方法を拡充し、いつでも予約が取れる環境を整えます。
- ・ 健康診断やがん検診の必要性を周知し、受診率向上に努めます。

### ● 歯の健康

- ・ むし歯・歯周病予防のための知識を普及します。
- ・ 歯と口腔の健康が全身の健康に影響することや口腔ケアの重要性について広く周知します。
- ・ 歯周病検診を実施し、かかりつけ医での定期的な検診受診について働きかけます。

#### 【青年期における情報提供・周知について】

- ・ SNS やメール、市ホームページ等による情報を活用しやすいように、体制整備に努めます。
- ・ 地域の学校や企業と連携を図り、健康に関する情報共有や環境づくりに努めます。
- ・ 子育て世代には、保育園や幼稚園との連携を図り、保護者の健康づくりに努めます。
- ・ コミュニティを大切にし、身近な人からの正しい知識や情報が広がるように努めます。

## 評価指標と目標値

評価指標		令和元年度の 現状値	令和5年度の 現状値	判定	目標値
毎日朝食を食べていない人の割合		30.3%	32.5%	C	20%以下
日頃身体を動かす等運動をしている人の割合		39.0%	49.0%	B	50%以上
ストレスを感じている人の割合		85.3%	91.9%	C	75%以下
ストレスを解消できない人の割合		22.6%	13.9%	A	20%以下
喫煙している人の割合	男性	26.2%	21.6%	B	20%以下
	女性	13.4%	2.3%	A	10%以下
毎日飲酒している人の割合	男性	11.9%	7.5%	A	9%以下
	女性	3.0%	1.1%	A	2%以下
年に1回健診を受けている人の割合		78.0%	81.5%	B	85%以上
子宮頸がん検診を受けた人の割合		13.1%	11.0%	C	60%以上 (※1)
歯の定期検診を受けている人の割合		39.4%	37.7%	C	45%以上

※令和元年度及び5年度みどり市健康・生活アンケート

(※1) 厚生労働省 第4期がん対策推進基本計画に基づく

## 第5章 壮年期(40歳～64歳)

壮年期の皆様へ



今こそ、自分のこころと身体に向き合うときです。

これまでの市の取組

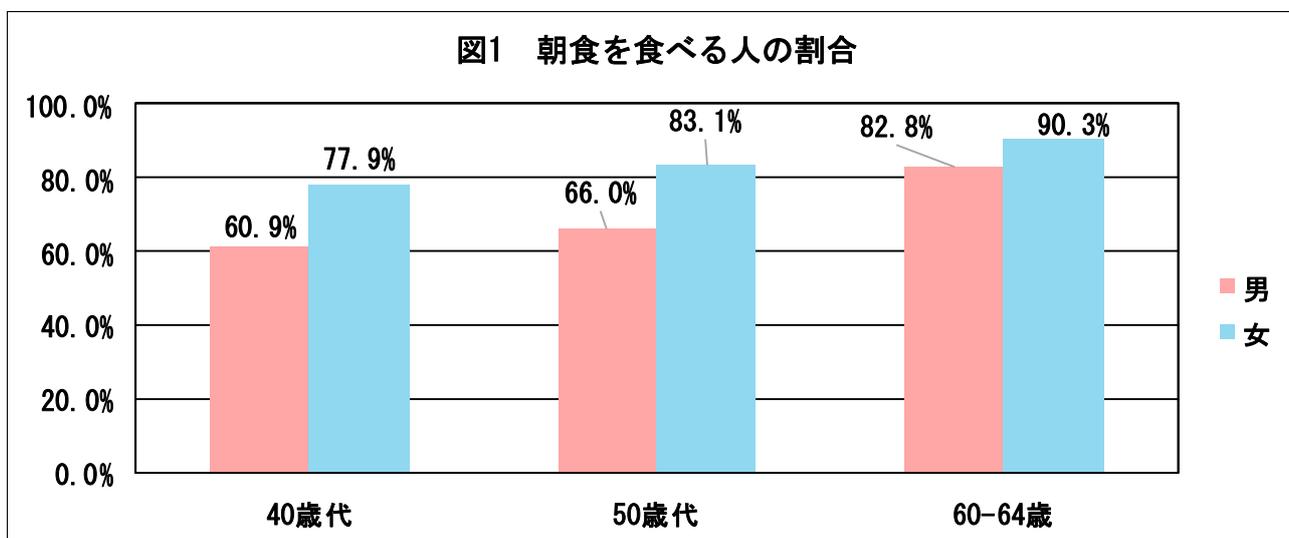
食生活	<p>定期的な健康相談に予約制などを取り入れ、感染対策をしながら相談を継続し、管理栄養士による対面や電話での個別相談を実施したほか、各種栄養講座、調理実習など、バランスのとれた食事や栄養に関する正しい知識の普及を行いました。</p> <p>食生活改善推進協議会と協力し、調理実習も感染に配慮してパッククッキングを行い、また、食事をバランスよくとるためのランチョンマットを作成し、食生活改善推進員に配布するなど、地域の食生活改善に積極的に取り組みました。また、図書館やスーパーなどに設置した健康ステーションを活用し、食に関する情報を広く発信するなど、地域に根付いた活動を行いました。</p> <p>また、桐生大学連携事業として減塩に関する情報を YouTube で発信したり、ランチョンマットの活用についても掲載したりしました。</p>
運動	<p>生活習慣病やロコモティブシンドローム、介護等を予防するために運動習慣の必要性を周知し、また家庭でできる簡単な運動の紹介や楽しく学べる運動教室を行うなど、継続的な運動の習慣化に向けて支援しました。</p> <p>平成 29 年度から開始した、活動量計を活用してウォーキングを推進する「健康増進支援事業(元気プロジェクト)」を継続し、1日の活動量の把握、体組成計の測定、アプリで歩数・測定結果の見える化を行う等、ウォーキングを中心とした運動習慣の定着や活動量の増加を支援しました。</p> <p>また、令和 3 年にはウォーキングマップを作成して、保健事業での活用、ホームページへの掲載、市広報で周知しました。</p> <p>コロナ禍で集団で運動ができない時期もありましたが、個人で取り組める運動として、ウォーキング事業を勧めることで「あるくまちみどり」の周知を行いました。</p> <p>定期健康相談や市主催の健康イベントで骨密度測定を行い、骨密度の重要性と骨密度を保つための生活習慣を紹介しました。</p>
休養・こころの健康づくり	<p>来所や電話相談など、保健師による相談を行いました。また、より専門的な相談に応じられるよう、月に一度、精神科医による「こころの相談」を行いました。</p> <p>こころの健康づくりのきっかけとして、メンタルヘルスや相談窓口に関するリーフレットや相談カード等を死亡届出時に遺族へ配布するなど、国のプロファイリングの重点対象者に合わせたパンフレットの配布を行いました。また、自殺予防月間等には、市広報にこころの健康づくりの大切さに関する記事を掲載するとともに、市</p>

	<p>民や市職員向けにゲートキーパー養成講座を行いました。</p> <p>令和5年度末には、庁内や関係機関等と協議し、誰も自殺に追い込まれることのない地域を目指して、第2次みどり市自殺対策行動計画を策定しました。</p>
喫煙	<p>特定健診の問診等で喫煙状況を確認し、喫煙者に対しては、禁煙の必要性や効果などを伝えました。また、喀痰容器回収時に喫煙及び受動喫煙が及ぼす身体への影響を説明するとともに、禁煙への動機付けとして呼気中の一酸化炭素濃度の測定を行いました。</p> <p>令和5年度から卒煙支援の方法を講座開催から個別相談へ切り替え、より個別性のある支援を行っています。また、これまでの卒煙講座修了生には引き続き継続的な禁煙支援を行っています。</p> <p>卒煙支援をしている方やとたばこの健康への影響について興味のある市民を対象として歯科講演会を開催し、喫煙による口腔への影響に関する講話や禁煙の支援を行いました。</p>
飲酒	<p>特定健診時に飲酒習慣を確認し、適量・適正飲酒について個別指導を行いました。また、過度の飲酒が及ぼす身体への影響について周知しました。</p> <p>こころの健康相談で、アルコールに関する相談を受けた場合には、必要に応じて医療機関への受診を勧めました。</p>
歯の健康	<p>歯周病検診や歯周病予防講演会を行うなど歯周病の早期発見や定期健診の重要性、口腔衛生管理や口腔ケア等について広く周知しました。コロナ禍で講演会を集合形式で行えなかったときは、ホームページに歯科医師の講話をYouTubeを活用して掲載しました。定期健康相談を予約制で開催し、歯科衛生士による個別相談・指導を実施しました。</p>
生活習慣病 予防	<p>定期健康相談やスーパー等での出張健康相談を実施し、生活習慣の見直しや食事、運動の指導などを行いました。</p> <p>生活習慣病予防に向けた行動変容を支援するため、特定健診の受診結果と合わせて、個人の結果に適した資料を送付しました。</p> <p>特定健診等の受診率向上のため、未受診者への受診勧奨や健診の効果を示したリーフレットを配布するなど、再勧奨等を行いました。</p> <p>糖尿病の重症化を防ぐため、未治療者に受診勧奨を行いました。また、生活習慣病予防のための情報提供を広報やホームページ等を利用して行いました。</p> <p>また、健康相談や講座、市主催の健康イベントにおいて、体脂肪率や血圧、動脈硬化測定等生活習慣を見直す機会となる測定を行いました。</p>
がん予防	<p>感染症予防に配慮してがん検診を実施し、がんや検診へ関心を持ち、早期発見・早期治療の必要性を理解してもらえよう、広報やホームページなどによる周知を行いました。</p> <p>受診率向上に向け、無料クーポン券の交付、未受診者への受診勧奨、検診開始前等のLINE投稿やホームページでの周知、予約方法の拡大(インターネット、電話等)、ショッピングモール等の検診会場の選択を増やす、1日で全てのがん検診を受診できる総合けんしんの設定などを実施しました。また、精密検査未受診者への受診勧奨や結果把握など検診の精度管理にも努めました。</p>

## 現状と課題

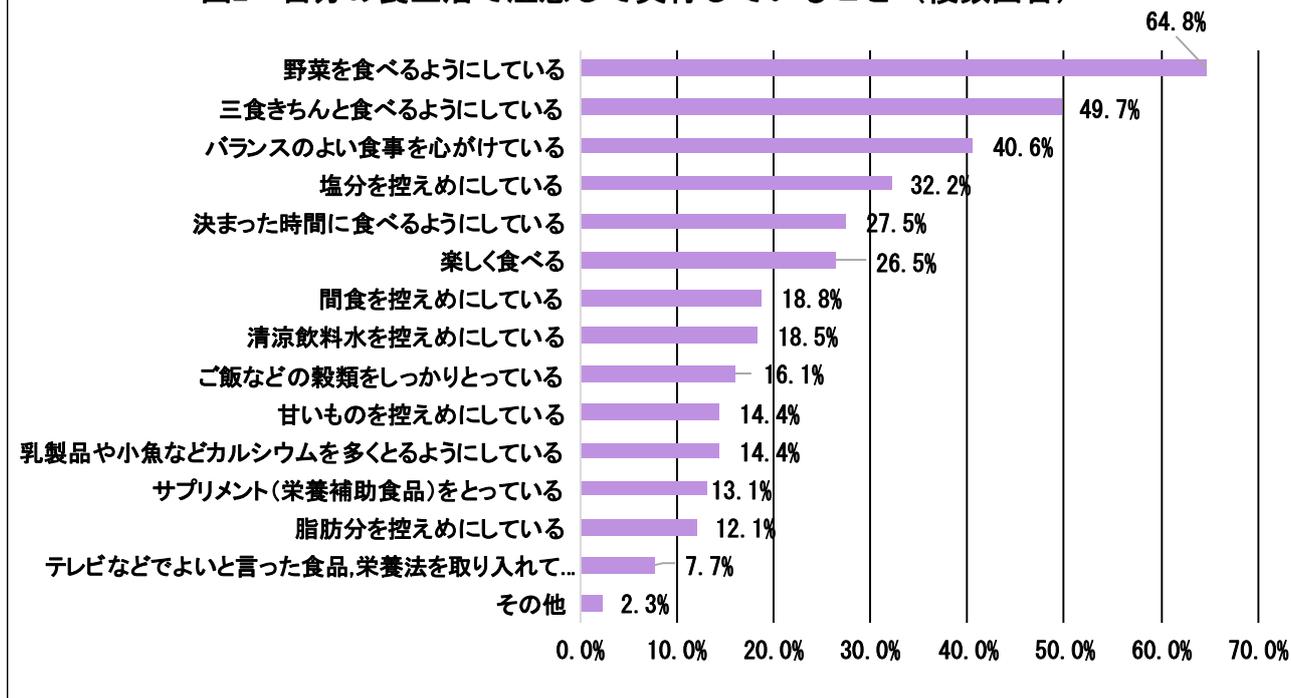
### ●食生活

- 朝食を食べている人の割合は、76.2%で、前回調査から1.3ポイント増加しています。60歳～64歳の女性の90.3%は毎日朝食を食べている一方、40歳代の男性では毎日朝食を食べる人は60.9%で前回調査より3.7ポイント減少しており、40歳男性の5人に3人が朝食を食べない日があるということが分かりました。(図1)朝食を食べない理由として、「起きるのが遅くて食べる時間がない」「習慣がない」という回答が多くみられます。
- 食生活で注意していることは、「野菜を食べるようにしている」が64.8%、「3食きちんと食べるようにしている」が49.7%、「バランスのよい食事を心がけている」が40.6%と多く、特に「塩分を控えめにしている」に関しては32.2%で、前回調査より4.1ポイント大きく上昇し、減塩を気にする人が増えていることが分かりました。(図2)令和4年度県民健康・栄養調査によると、40歳代、50歳代の食塩摂取量は、元気県ぐんま21(第3次)の目標である7gより多く、減塩はこの年代において注意すべき課題です。
- 近年、働き方の多様化から食事をとる時間帯やタイミングも幅広くなりました。また、新型コロナウイルス感染症の影響を受けて、在宅ワークやテイクアウトの広まりが見られます。在宅ワークでは、3食規則正しく食べることや間食を取り過ぎないこと等、食生活の乱れに注意が必要です。テイクアウトやコンビニエンスストアなどの手軽に手に入る総菜や弁当は、カロリー、塩分量、栄養の偏り等に注意してメニューを選択することが大切です。
- 職業別に見ると、会社員・公務員を中心に朝食を食べない人が増えているため、3食食べる習慣を確立することが課題です。便利な加工品等を上手く活用することも大切ですが、塩分量やカロリー表示を見て、自分に合ったものを選ぶ必要があります。
- 壮年期以降は基礎代謝量が低下するため、社会活動などの参加により活動を増やすことや規則的な生活リズムを心掛け、摂取カロリーと消費カロリーのバランスに注意する必要があります。
- 健診を壮年期から受診し、健康に目を向け、この時期から健康的な食生活を送ることが大切です。



<令和5年度みどり市健康・生活アンケート>

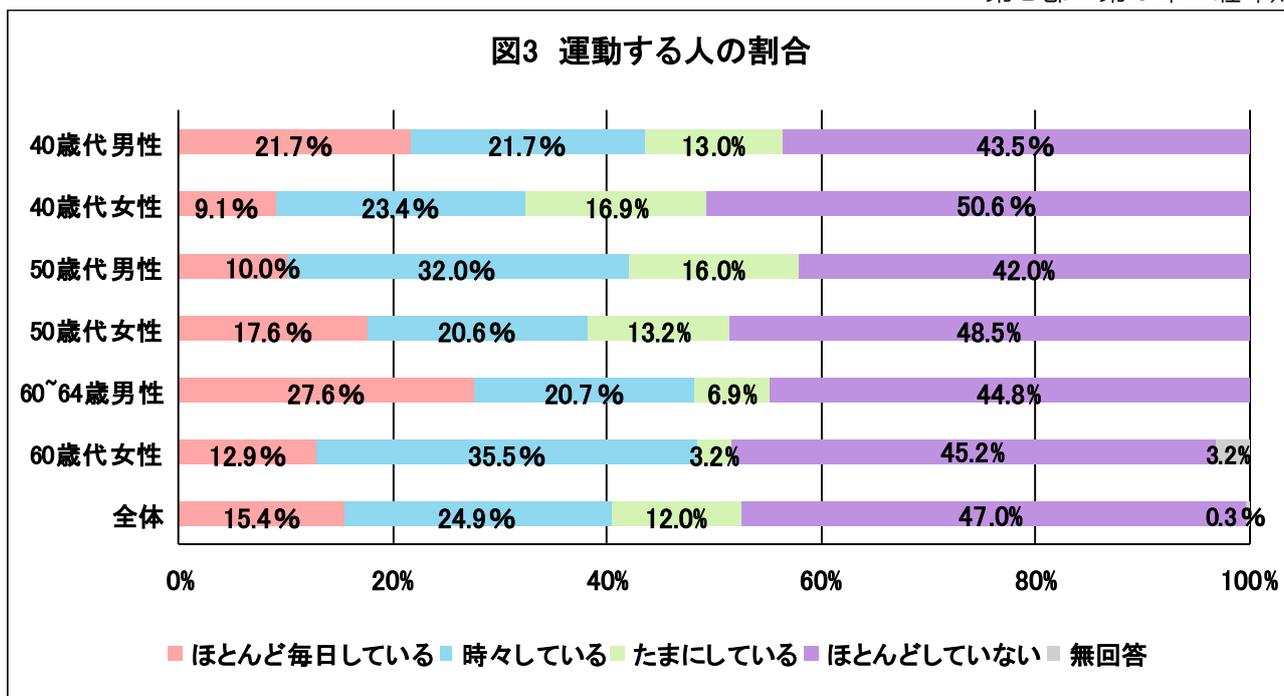
図2 自分の食生活で注意して実行していること（複数回答）



<令和5年度みどり市健康・生活アンケート>

## ●運動

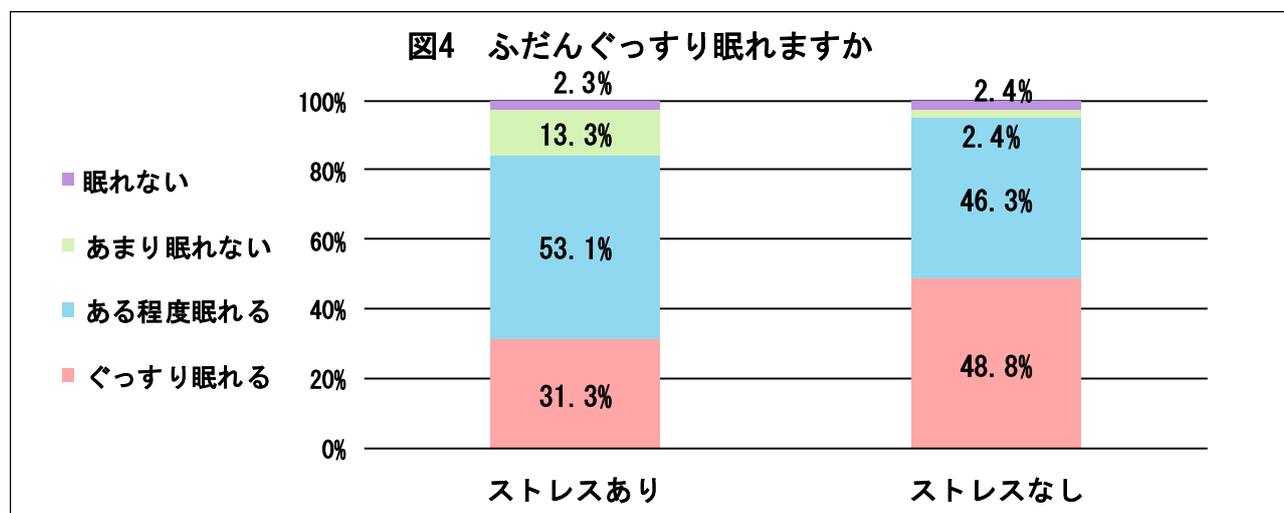
- ・ ほとんど毎日(週5~7日程度)運動している人と、時々(週1~4日程度)運動している人を合わせると40.3%(図3)で、前回調査より0.2ポイントの減少となり、ほとんど変化はありません。(参考:群馬県では38.6%)前回調査に比べ、「ほとんど毎日運動をしている人」の人の割合が3.2ポイント増える一方で、「ほとんどしていない」の人の割合も1.2ポイント増えました。50歳以上では「ほとんどしていない」が上昇傾向にあります。また、「ほとんどしていない」を選択した人が50%を超えた職業は、農業、パート・アルバイト、専業主婦、無職の人でした。
- ・ 運動の内容としては、歩くことが40.9%と一番多く、次いでジョギングが9.9%、体操(ラジオ体操・ダンベル体操・健康体操など)が9.4%でした。前回調査に比べ、歩くことやジョギングを運動習慣としている人が5.1ポイント上昇しています。
- ・ 新型コロナウイルス感染症の影響により、働き方の多様化や就労スタイルの変化により、個人的に運動するジムなどの施設が増加する等、個別性が高まりました。一方、仕事の忙しさが理由で運動をしていない人もいます。特に働き盛りの世代は、子育てや介護等の社会的要因も重なり、自分の時間を作ることが困難な人もいるため、日常生活の中で身体活動を増やすことや、「スキマ時間」にできる運動を取り入れることが重要です。
- ・ 市の重点事業である「元気プロジェクト」の言葉も内容も知らない人が58.4%でした。元気プロジェクトの普及を続け、認知度を上昇させて参加者を増やすことや、健康情報等の普及啓発、県事業の「G-WALK+」、厚生労働省「アクティブガイド」等の活用など、運動のきっかけづくりや活動量の増加を支援することが大切です。
- ・ ロコモティブシンドローム予防のためにも、壮年期のうちからバランス力や筋力、持久力を高め、介護予防に努める必要があります。



＜令和5年度みどり市健康・生活アンケート＞

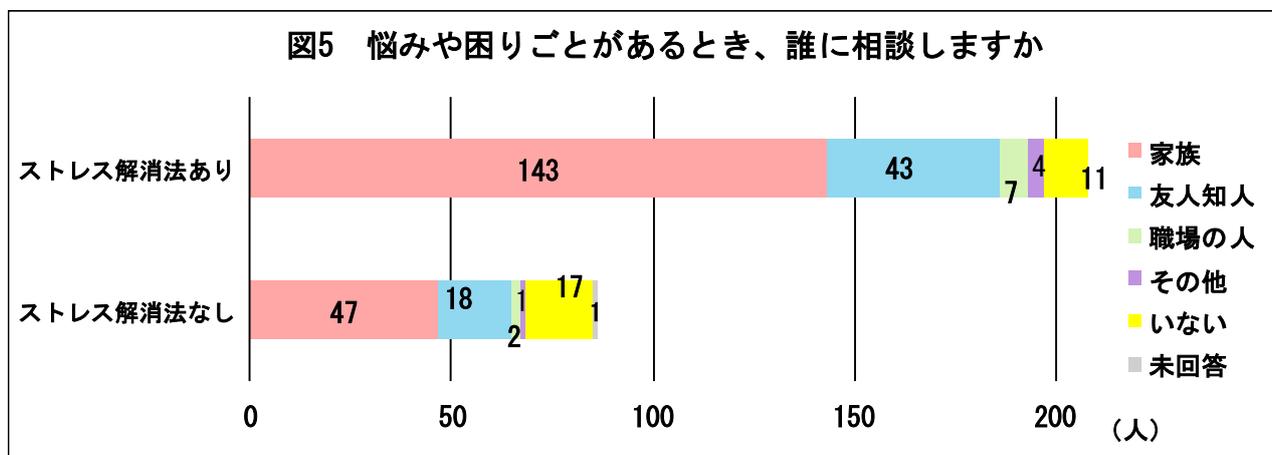
●休養・こころの健康づくり

- ・ 何かしらのストレスを感じている人は 80.2%と前回調査より 5.4 ポイント減少し、ストレスを解消できている人は 70.5%と、前回調査より 5.8 ポイント減少しています。前回調査よりストレスを感じている人の割合は減少し、解消できていると感じている人も減少しました。ストレスの要因として最も多いのは男女ともに仕事関係で、男性では 76.0%、女性では 59.0%で、前回調査より男性 12.6 ポイント、女性 17.9 ポイント上昇しています。次いで多いのは、家族関係の 24.2%で前回調査と同じでした。男性では 25.6%、女性では 41.6%で前回調査より男性 5.5 ポイント、女性 8.9 ポイント上昇し、前回調査同様、男性に比べ、女性の方が家族関係でストレスを抱えやすい傾向があります。また、ストレスの要因として仕事関係を挙げている女性が著しく増加しています。
- ・ ストレスを感じないと回答している人は睡眠への満足度が高く、逆にストレスを強く感じている人は眠れないと回答している人が多く、ストレスと睡眠の関係があることがわかります。(図4)



＜令和5年度みどり市健康・生活アンケート＞

- ・ 悩みや困りごとがあるときに相談する人がいない、かつストレス解消法がない人が17人おり、全体の5.7%を占めます(図5)。少数ではあるものの、ストレスをため込んでしまう可能性が高いため、早急な対応が課題です。また、相談先に公共機関の相談窓口などを選択する人がいなかったため、相談相手がない人へ、相談窓口等の情報を周知する必要があります。



<令和5年度みどり市健康・生活アンケート>

- ・ 心身の健康を保つためには、しっかりと休養することが大切です。質の高い休養をとるためには、規則正しい生活リズムや睡眠などの生活習慣を整えることや、休養の必要性などの正しい知識の普及啓発が必要です。誰にでもあるようなストレス、小さな心配ごとが重なり、睡眠障害や心身の不調などにつながる場合もあり、早めに解決する手段を見つけることが課題です。

【コラム】 健康づくりのための睡眠指針 2023【成人版】 ～ 一部抜粋 ～

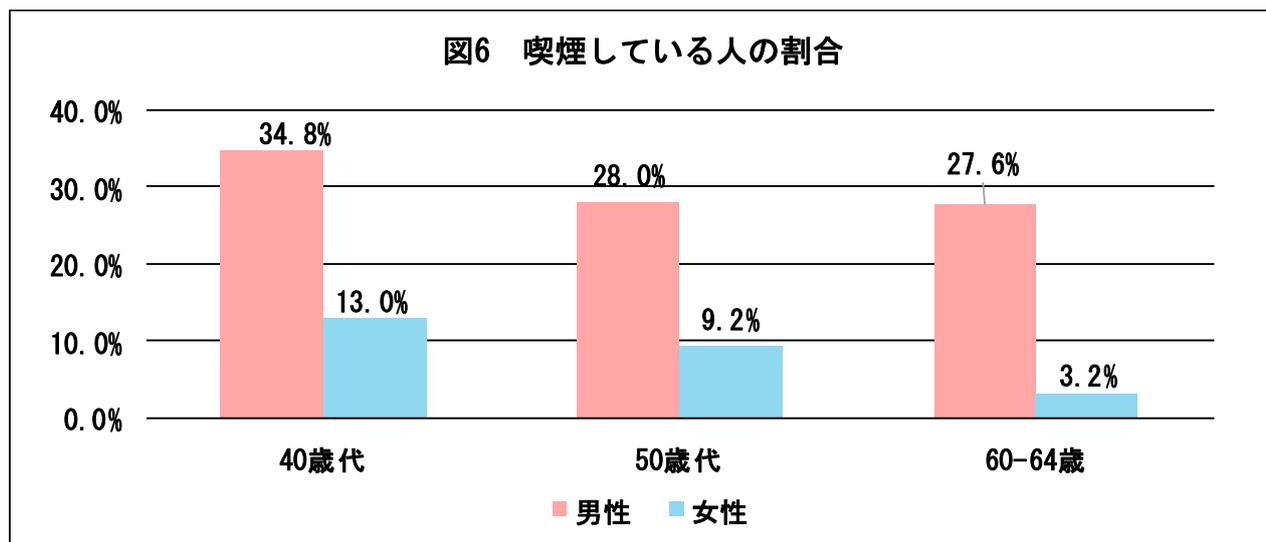
- 適正な睡眠時間には個人差があるが、6時間以上を目安として必要な睡眠時間を確保する。
- 食生活や運動等の生活習慣や寝室の睡眠環境等を見直して、睡眠休養感を高める。
- 睡眠の不調・睡眠休養感の低下がある場合は、生活習慣等の改善を図ることが重要であるが、病気が潜んでいる可能性も留意する。

●喫煙

- ・ タバコを吸っている人の割合は全体で18.5%で、男性30.4%、女性9.8%です。前回調査より全体4.1ポイント、男性4.0ポイント、女性3.6ポイントで男女ともに減少しています。年齢別の喫煙率では、男女ともに40歳代が最も高く、男性34.8%、女性13.0%です。(図6)以前は吸っていたがやめたという人は31.5%(男性45.6%、女性21.4%)です。喫煙者のうち禁煙希望者は34.5%で、男性28.9%、女性47.1%で、女性の方が禁煙意欲が高いということがわかりました。
- ・ 喫煙本数を見ると、喫煙者のうち1日20本(1箱)以上吸っている人は男性13.2%、女性17.6%でした。前回調査では、男性は19.0%、女性は0%であったため、男性のヘビースモーカーが減りました。しかし、女性は喫煙者が減っているにも関わらず本数が増えているといえます。全国的には男

性の喫煙率が下がっている一方、女性の喫煙率はゆるやかな減少傾向です。年代別の喫煙本数は、20歳～40歳代では近年減少傾向ですが、50歳代では増加傾向にあります。

- ・ 子育て世代の喫煙は、喫煙している大人だけでなく、ともに生活する子どもへの受動喫煙の危険性も高めるとともに、子どもの喫煙開始のきっかけにもなるため、受動喫煙の害を広く周知し、禁煙を呼びかけていく必要があります。
- ・ 働き盛りの世代でもあり、たばこに対する誤った認識から、ストレス解消のために喫煙している可能性もあります。引き続き、たばこに関する正しい情報提供も必要です。



＜令和5年度みどり市健康・生活アンケート＞

### ●飲酒

- ・ 毎日飲酒する人の割合は12.1%で、前回調査より11.6ポイント大幅に減少しています。また、各年代を通じて男性が女性の約2～3倍高いという結果でした。(図7)前回調査では男性が女性の約4倍高い結果であったため、毎日飲酒する女性の割合が増加している傾向にあります。
- ・ 国保データベースシステムの特定健診結果によると、1日飲酒量で多量に飲酒する人(1合以上)の割合は、みどり市では84.7%、県は49.3%、国は36.5%となっており、国や県と比較して非常に高い結果となっています。(図8)
- ・ 厚生労働省は、健康日本21(第3次)でライフコースアプローチ(※1)を踏まえた健康づくりの「女性の健康」のうち、生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している(※2)を6.4%に減少させることを目標に掲げています。しかし、みどり市の女性は11.0%、群馬県においても現状値8.7%と高い傾向にあります。特に、生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している場合、肝炎や肝硬変、肝がん、糖尿病・脂質異常症・高血圧などの生活習慣病、アルコール依存症等の誘因になるため、飲酒が身体に及ぼす影響について正しく理解し、適正な飲酒を心掛ける必要があります。また、女性は男性に比べ、アルコールへの耐性が低く、短い期間・少ない量でアルコール依存症になりやすいため、依存状態とならないよう適正・適量飲酒を呼びかける必要があります。

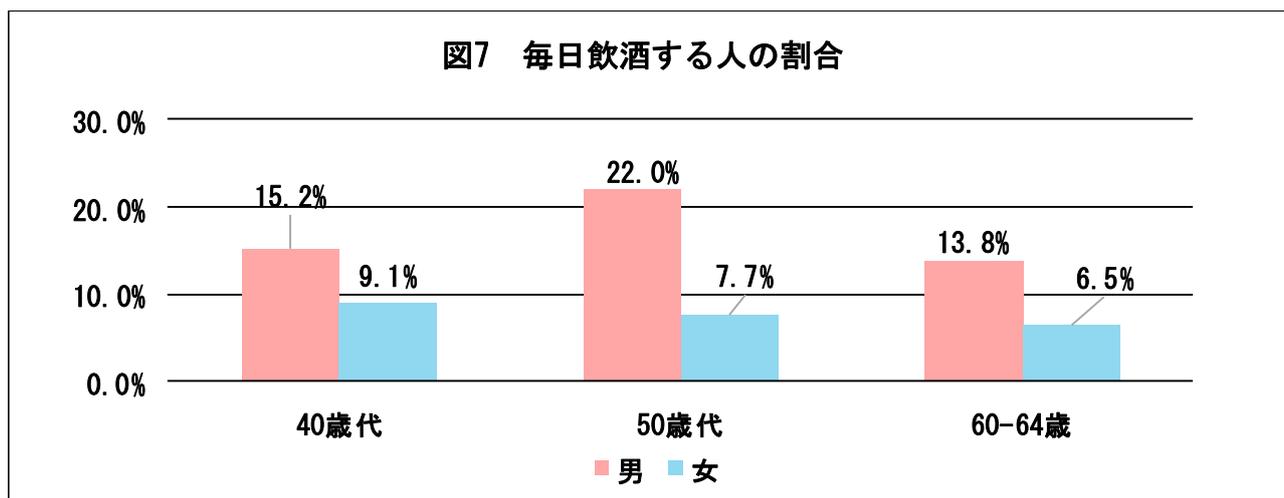
#### ※1 ライフコースアプローチ

胎児期から高齢期に至るまでの人の生涯を経時的に捉えた健康づくり

#### ※2 生活習慣病のリスクを高める量の飲酒(女性)

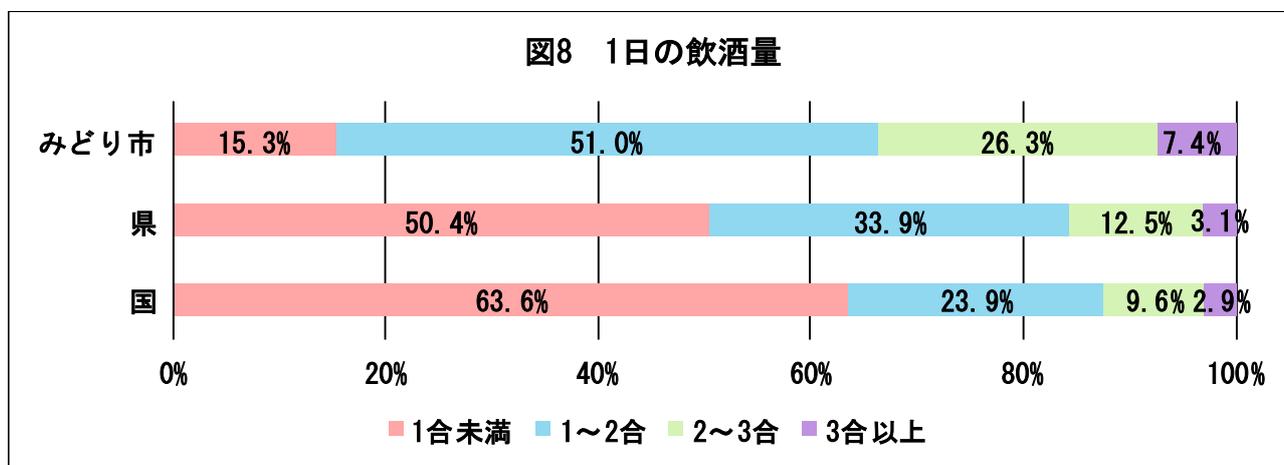
1日当たりの純アルコール摂取量20g以上(1合以上を週3～7日飲酒、3合以上を週1～2日飲酒、5合以上を月1～3日飲酒している場合を集計)

図7 毎日飲酒する人の割合



&lt;令和5年度みどり市健康・生活アンケート&gt;

図8 1日の飲酒量



&lt;令和5年度国保データベースシステム&gt;

## ●歯と口の健康

- 自分の歯を20本以上有する人の割合は85.5%で、前回調査より5.5ポイント上昇しています。年代別では、40歳代で66.7%、50歳代で40.9%、60歳~64歳で11.7%と徐々に下がっており、50歳代から歯を失いかけていることがわかります。また、全部の歯が残っている人は45.6%である一方で、歯が全くないと回答した人は40歳代ではいみせんでしたが、50歳代で0.8%、60歳代で1.7%という結果でした。
- 歯と口の健康のために実行していることは「歯みがき」が最も多く、75.5%の人が実施しており、次いで「定期健診を受けている」が45.3%、「フッ素入り歯磨き粉剤を使用している」が30.5%でした。(図9)前回調査より「定期健診」が8.7ポイント上昇していることから、かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科受診する人が増えてきていると予測されます。また、「フッ素入り歯磨き粉剤の使用」も2.4ポイント上昇していることから、自宅での口腔ケアを意識する人の増加が予測されます。歯と口の健康への関心の高まりは、市の歯周病検診もきっかけの一つになっていると考えられます。一方で近年、新型コロナウイルス感染症の影響により、マスク着用の生活が続いたことで、口の周りの筋肉の衰えや飲み込む機能が低下していることが分かっています。
- 歯と口が健康であることは、豊かな食生活を送ることができるだけでなく、心身ともに健康な毎日を過ごすための基本となるため、歯周疾患に関する正しい知識を普及し、歯周疾患予防を推進する必要があります。

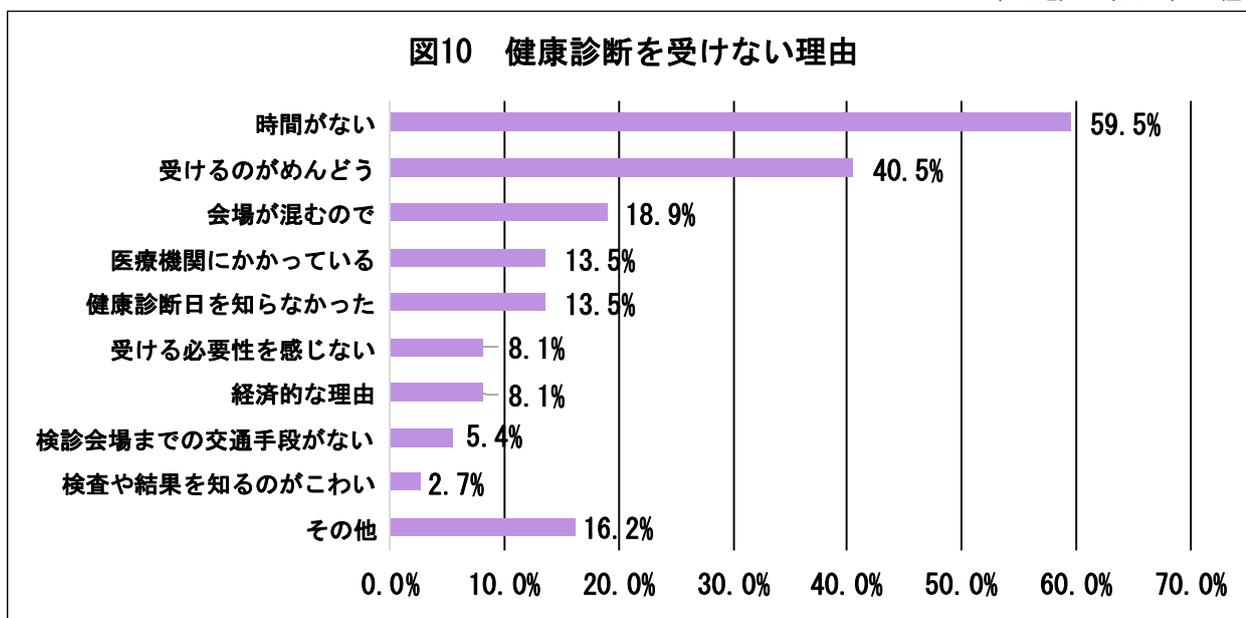
図9 歯・口に関することで実行していること  
(複数回答)



<令和5年度みどり市健康・生活アンケート>

### ●生活習慣病予防

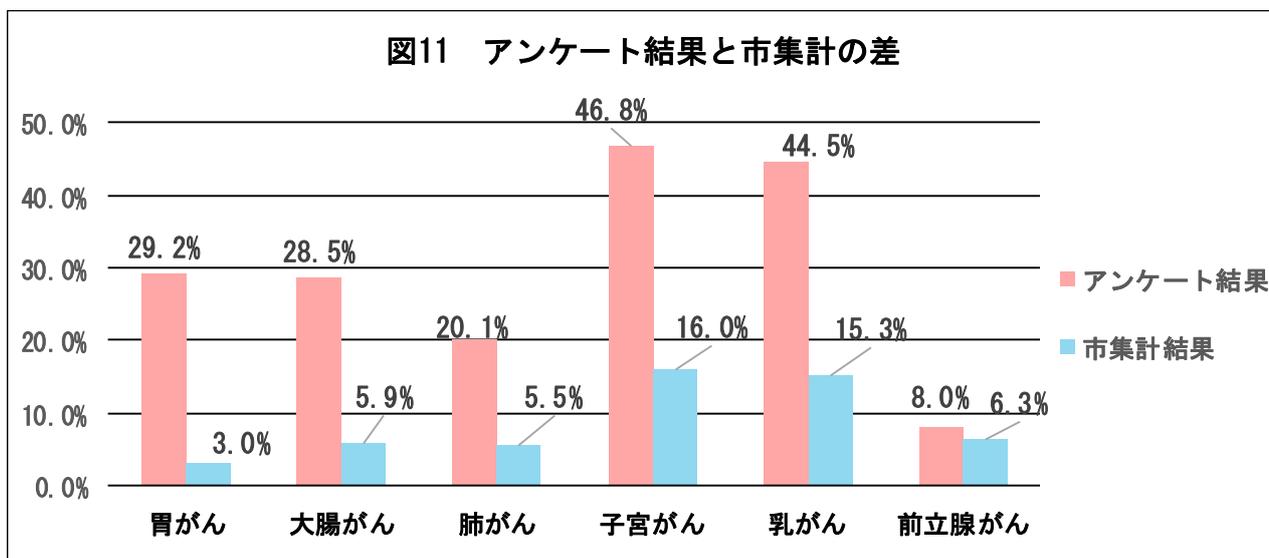
- ・ 今回のアンケートでは、約半数の人が治療中の病気が「ある」と回答しました。治療している病気は高血圧が顕著に多く、次いで脂質異常症、糖尿病の順でした。
- ・ 国保データベースシステムによると、令和5年度特定健診受診者のうち、検査値がメタボ・メタボ予備軍レベルとなっている人は、血圧が9.5%、中性脂肪が2.7%、血糖が0.3%であり、血圧、脂質が高い人は県や同規模自治体に比べて高いことが分かりました。高血圧症、糖尿病、脂質異常症で内服している人の割合についても、県や同規模自治体と比べて高いことが分かりました。また、令和5年度疾病別医療費分類(82分類)のうち、血圧、糖尿病が特に高く、次いで脂質異常症となります。この3疾病では男性の方が多い傾向にあります。
- ・ 過去1年間に健診を受けた人は87.6%で、市の健診のほか、職場健診や人間ドック等を受けていました。健診を受けない理由で、「時間がない」と回答した人は59.5%、「受けるのがめんどう」と回答した人は40.5%と多く、次いで「会場が混むので」が18.9%でした。前回調査で上位だった「健康診断日を知らなかった」は5.9ポイント減少したことから、健康診断の周知が以前より進んでいるといえます。(図10)
- ・ 令和5年度の特定健診受診率は28.7%で、前回調査より0.7ポイント減少しています。若い世代の受診率が低いことが特徴です(令和5年度法定報告)。令和5年度の特定保健指導実施率も4.4%と減少しています。
- ・ 国保データベースシステムによると、生活習慣改善意欲がない人が県や同規模自治体に比べて多いことも、みどり市の特徴の一つです。経年的に比較すると、今回調査では39.1%の人が「生活習慣改善意欲なし」で、前回調査より2.7ポイント減少しました。
- ・ 特定保健指導による生活習慣病の予防効果は明らかであり、実施率向上は重要な課題です。
- ・ 壮年期は働き盛りの世代でもあり、個人を取り巻く環境は新型コロナウイルス感染症による影響も重なり、さらに多様化しています。個人に委ねるだけでは健康行動につながりにくく、市が単独で啓発するには限界があり、企業や地区組織等との情報共有や連携が課題です。



<令和5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、どの検診についても、年々減少傾向にあります。
- ・ 勤労者は、職場の検診等でがん検診を受診している場合もあるため、国で定めている方法で算定する実際の受診率とアンケート結果では違いがあることが分かります。(図11) 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、間違っって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、より多くの方ががん検診を受診することが重要であり、受診率の向上が課題です。
- ・ 勤労者は、職場で実施していないがん検診を自分で把握し、実施していない検診は市の検診を受診することになるため、分かりにくい点が課題です。また、市が勤務先での検診状況を把握できていないことも課題であり、今後、企業などと現状や課題を共有し連携を図り、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5年度みどり市健康・生活アンケート及び令和5年度みどり市がん検診集計結果>

## みんなの目標

### ●食生活

- ①毎日朝食をとり、規則正しい食生活を身に付けましょう。
- ②自分に合った食事量を知り、バランスの良い食事で適正体重を維持しましょう。
- ③野菜摂取量350g以上や果物摂取量の増量、減塩を意識し、栄養成分表示を確認して食品を選びましょう。

### ●運動

- ①自分に合った運動習慣を身に付けましょう。
- ②今より10分多く、こまめに体を動かし、日常生活での活動量を増やして座位時間を減らしましょう。

### ●休養・こころの健康づくり

- ①午前0時前の就寝を心掛け、6時間以上の睡眠を確保し、心身ともに休息をしっかりと取りましょう。
- ②自分に合ったストレス解消法を見つけ、悩みごとがあれば一人で抱え込まず、早めに相談しましょう。
- ③周囲に悩みを抱える人がいたら声を掛け、話に耳を傾けましょう。必要に応じて専門家につなぎ、周囲で見守りましょう。ゲートキーパー養成講座に参加し、こころのサインに気付けるようになりましょう。

### ●喫煙

- ①喫煙者は、周囲の人に与える影響を理解し、受動喫煙防止を心掛ける等、喫煙マナーを守りましょう。
- ②喫煙が身体に与える影響やCOPD(慢性閉塞性肺疾患)の危険性を理解し、必要に応じて医療機関等の支援を利用し、禁煙を目指しましょう。

### ●飲酒

- ①自分のお酒の適量を知り、適正飲酒を心掛けましょう。
- 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。

### ●歯の健康

- ①いつまでも良くかんで食べられるよう、歯周病等を予防するため、歯みがきなどの歯と口のケアを実践しましょう。
- ②かかりつけ歯科医を持ち、定期的な歯科健診を受け、適切な治療や指導を受けましょう。

**プラス・テン**  
**+10**から始めて、  
**1日60分以上を目指そう!**

ふだんから元気からだを動かすことで、脳卒中、心臓病、糖尿病、がん、ロコモ、うつなどの病気のリスクを下げるすることができます。

プラス・テン +10で目指そう!

10分 10分 10分 10分 10分 10分

60分以上

1日60分以上の身体活動  
目安は1日8,000歩以上。

運動をすると効果的  
週2~3日は筋トレを。

**座位行動**  
座りっぱなしの時間が長くなり過ぎないように注意し、座りっぱなしをブレイク(中断)して少しでもからだを動かす。

からだを動かそう

**できることから健康づくりを**  
からだを動かすことを「身体活動」と言います。身体活動には、「運動」と「生活活動」があります。

身体活動

運動

生活活動

生活活動で健康づくり

運動はできなくても、ふだんの生活で意識してからだを動かせば、立派な健康づくりになります。

(厚生労働省 成人版アクティブガイド)

●生活習慣病予防

- ①年に1度、健診を受診する時間を作り、結果の見方を知り、健康づくりに活用しましょう。
- ②適切な医療や保健指導を受け、健康に関する情報交換をしながら、みんなで健康に過ごしましょう。

●がん予防

- ①がん検診の必要性を知り、対象年齢や受診間隔に合わせて必要な検診を漏れなく受診しましょう。
- ②がん検診で精密検査が必要になったら、必ず受診して検査を受けましょう。



## 市の取組

### ●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していきます。
- ・ホームページや SNS 等を活用し、食に関する健康情報やレシピ等の情報をいつでも手にできるようにします。

### ●運動

- ・運動をきっかけに他の保健事業や関係機関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。
- ・今まで運動していなかった人が運動を始めるきっかけづくりとして、短い時間でも行える運動や日常的に実施できる運動、活動量アップのコツなど、個々の生活スタイルや個人差に合わせた身体活動を積極的に周知し、可能なものから取り組めるように支援します。
- ・地域の企業と連携し、元気プロジェクトやウォーキングマップの普及等の健康情報を地域で働く人を含めて周知し、市全体が健康になることを支援します。

### ●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。
- ・ストレス解消法の周知、睡眠や休養、人に悩みや気持ちを打ち明けることの大切さや相談先の周知等、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、ゲートキーパーの養成など、い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付きやセルフケア、相談窓口等について、インターネットや SNS 等を活用し、働いている人もアクセスしやすいように周知し、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最新の情報を取り入れ、正しい知識の普及啓発に取り組むことで禁煙する人を支援し、喫煙率減少を推進します。
- ・ともに生活する家族等への受動喫煙によるリスクを防止するため、関係機関と連携し、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)や喫煙、受動喫煙のリスク等、知識の普及に取り組み、禁煙の必要性を周知します。

### ●飲酒

- ・生活習慣病のリスクを高める量の飲酒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。
- ・口腔ケアや定期健診、オーラルフレイル(※)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。  
※オーラルフレイル：歯や口の機能が衰えた状態
- ・歯周病と糖尿病には深い関係があることや、双方の治療を行うことの重要性の普及に努めます。

#### ●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、地域の企業や団体と情報提供や連携を図り、生活習慣の見直しと改善を支援します。
- ・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。
- ・健康相談や健康教室等で血圧や血糖、脂質の上昇を防ぐ生活習慣についての知識を普及します。
- ・かかりつけ医と連携し、適切な治療に結びつけるとともに、保健指導等で重症化を防ぎ、人工透析等への移行を防止します。
- ・健診結果を生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

- ・検診の定期的な受診を推進し、地域の企業や団体と情報提供や連携を図り、市民の健康保持に努めます。
- ・がん検診の必要性や早期発見・早期治療のメリット、定期的に受けることの必要性を周知するとともに、受診しやすい検診を検討し、今まで受診したことのない人の受診状況を増やし、受診歴のある人は定期的な受診の継続を支援し、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		令和元年度の現状値	令和5年度の現状値	判定	目標値
朝食を食べている人の割合		74.9%	76.2%	B	90.0%
バランスのよい食事を心がけている人の割合		38.7%	40.6%	B	60.0%
野菜を食べるように心がけている人の割合		60.9%	64.8%	B	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)		40.5%	40.3%	B	60.0%
ストレスを解消できている人の割合		76.0%	70.5%	C	80.0%
喫煙している人の割合	男	34.4%	30.4%	B	20.0%
	女	13.4%	9.8%	B	5.0%
毎日飲酒している人の割合		23.7%	12.1%	A	20.0%
歯の定期検診を受けている人の割合		36.6%	45.3%	A	45.0%
特定健診を受けた人の割合 (*1)		29.4%	29.4%	B	60% (*3)
特定保健指導を受けた人の割合 (*1)		7.3%	13.8%	B	19% (*3)
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	3.6%	3.0%	C	60% (*4)
	大腸がん	6.9%	5.9%	C	60% (*4)
	肺がん	7.8%	5.5%	C	60% (*4)
	子宮頸がん	17.9%	16.0%	C	60% (*4)
	乳がん	19.6%	15.3%	C	60% (*4)
	前立腺がん	6.3%	6.3%	C	60% (*4)

※令和元年度、令和5年度みどり市健康・生活アンケート

(\*1) 平成30年度、令和5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、令和5年度みどり市がん検診集計結果(40歳～64歳) ※前立腺は、50歳～64歳

(\*3) みどり市国民健康保険 第3期データヘルス計画に基づく

(\*4) 厚生労働省 第4期がん対策推進基本計画に基づく

## 第6章 熟年期(65歳以上)



熟年期の皆様へ

みんな健幸(健康)でいきいきとした毎日を送りましょう！

これまでの市の取組

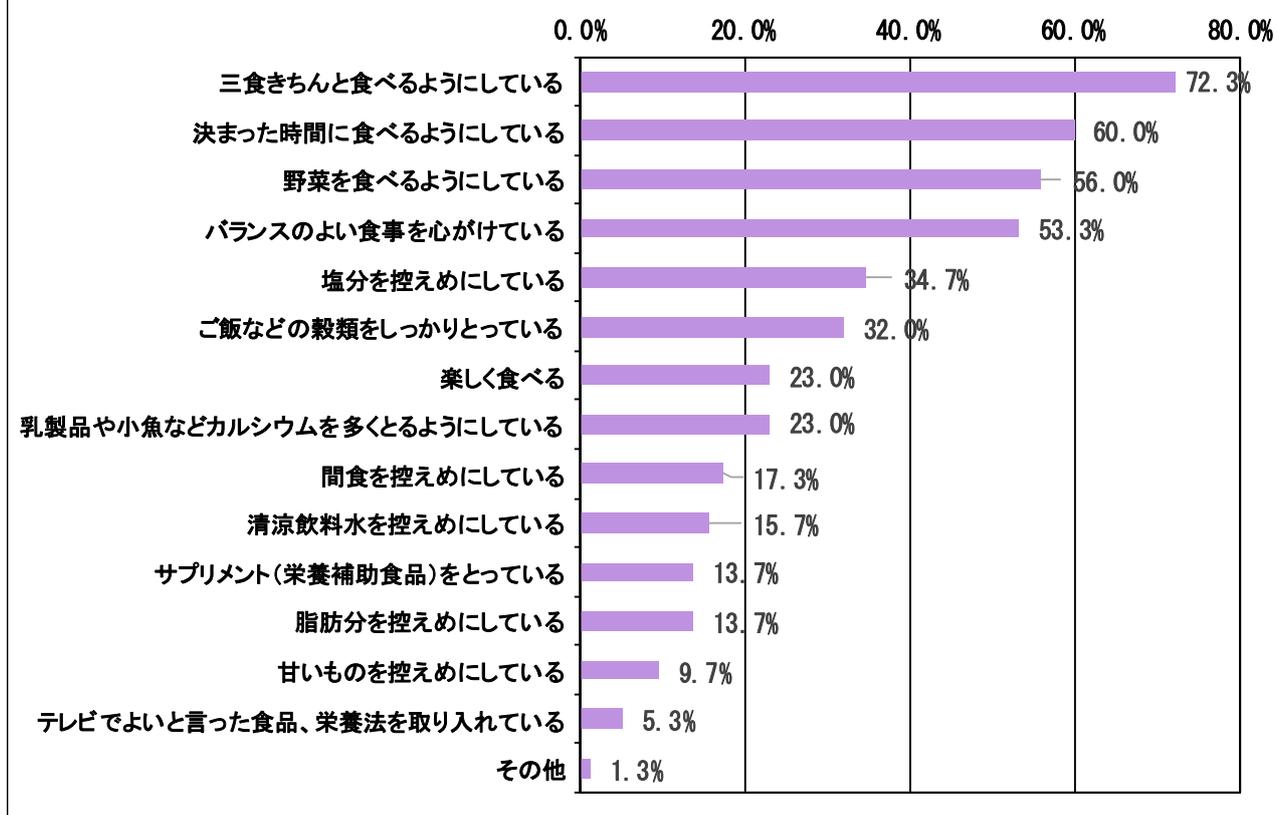
食生活	<p>健康相談において、保健師や管理栄養士により、バランスのとれた食事やタンパク質の摂取、減塩などの個別指導を実施しました。また、食生活改善推進協議会の協力により、栄養のバランスや減塩、低栄養予防などをテーマに料理教室を実施しました。</p> <p>地区サロンでは栄養に関する講話を実施しました。介護高齢課でも地区サロンに管理栄養士の講話を取り入れ、高齢期の望ましい食事を普及しました。</p>
運 動	<p>「あるくまちみどり」をスローガンに活動量計を利用してウォーキングを行う「元気プロジェクト」を推進しています。健康相談では、保健師が筋力アップや転倒予防など個別指導を実施しました。</p> <p>地区サロンでは、フレイル(要介護の手前の状態) 予防に関連した体操など、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運動教室を開催し、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。</p>
こころの健康 づくり・社会 参加	<p>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。介護高齢課では「いきがいと健康づくり推進事業」として、老人会の活動を支援し、社会参加の促進やいきがいづくりを目指しました。</p>
喫 煙	<p>健康相談や広報などで喫煙が体に及ぼす影響や禁煙の必要性、受動喫煙について周知しました。卒煙相談を開催し、禁煙希望者への継続的な支援を行いました。</p>
歯と口の健康	<p>健康相談において、歯科衛生士による個別相談を行いました。歯周病検診は対象を拡大して実施しました。また、講演会を開催し、歯と口の健康について啓発しました。</p> <p>出前講座や地区サロンにおいて口腔機能向上のための口腔体操や講話を行いました。介護高齢課では口腔機能向上のための「口から健康プログラム」を行いました。</p>
生活習慣病 予防	<p>特定健診や後期高齢者健診、がん検診の受診率向上のため、通知を工夫したり、広報や高齢者サロンなど様々な機会に健診(検診)のPRしたりしました。</p> <p>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、高齢者サロンなどの機会を捉え、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。「高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施」として糖尿病腎症重症化予防やフレイル予防に関する訪問を行いました。</p>

## 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、「バランスのよい食事を心がけている」「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」と答えた人が、前回調査よりやや増加しています。一方で、「塩分を控えめにしている」「3食きちんと食べるようにしている」「決まった時間に食べる」と答えた人は減少しています。フレイル(要介護の手前の状態)や生活習慣病を予防し、健康寿命を伸ばすためには、食事のバランスを考え、必要な栄養素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)
- ・ 「楽しく食べる」と答えた人は23.0%で、前回調査より1.2ポイント減少しています。また、回答者のうち35.0%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、食事を「短時間で」「簡単に」済ませてしまったり、家族など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」が減少し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、気持ちも明るくなるため、家族や友人などと食事の時間を楽しめるようになると良いでしょう。
- ・ 加齢による体の変化や病気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。
- ・ バランスの良い食事、野菜やカルシウムの摂取を心掛けている人が増加していますが、目標値には達していないため、引き続き推進していく必要があります。

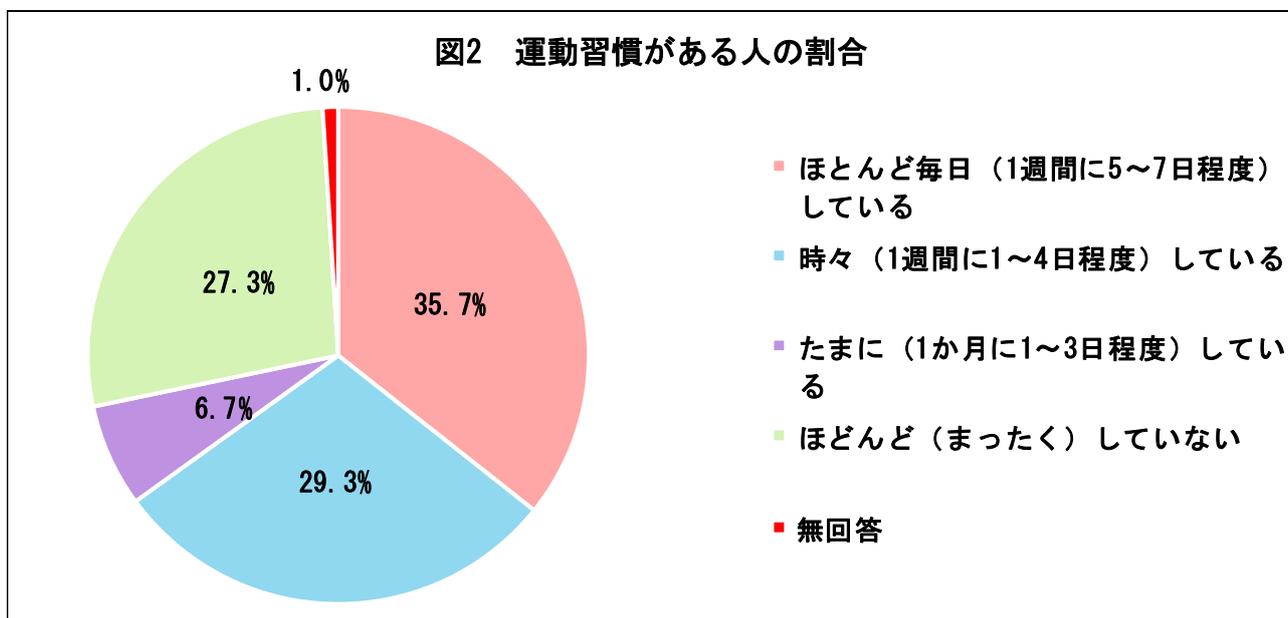
図1 自分の食生活で注意して実行していること（複数回答）



<令和5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」人は前回調査より6.6ポイント増加しました。一方で、「ほとんどしていない」人は12.4ポイント増加しています。(図2)
  - ・ 回答者のうち21.3%が新型コロナウイルス感染症の影響で「運動が減った」と回答しており、新型コロナウイルス感染症による影響が、現在の運動習慣に影響していると考えられます。
  - ・ 運動を始めた理由は、「体力づくり」が56.3%と1番多く、次に「病気の予防や治療のため医師から言われたので」が18.1%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。
  - ・ 運動内容では「歩く」「体操」が多い結果となっています。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うかがえます。
  - ・ みどり市では、活動量計を付け、意識して歩くことで生活習慣病を予防し、より健康になることを目指す「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ロコモティブシンドローム(※)を防ぐだけでなく、楽しみや、い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、継続できるよう支援していくことが求められています。
- ※ロコモティブシンドローム：加齢に伴う筋力の低下や関節や脊椎の病気、骨粗しょう症などにより運動器の機能が衰えて、要介護寝たきりになってしまったり、そのリスクの高い状態
- ・ 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たりするなど、できるだけ健康的な生活を過ごせるようにしましょう。

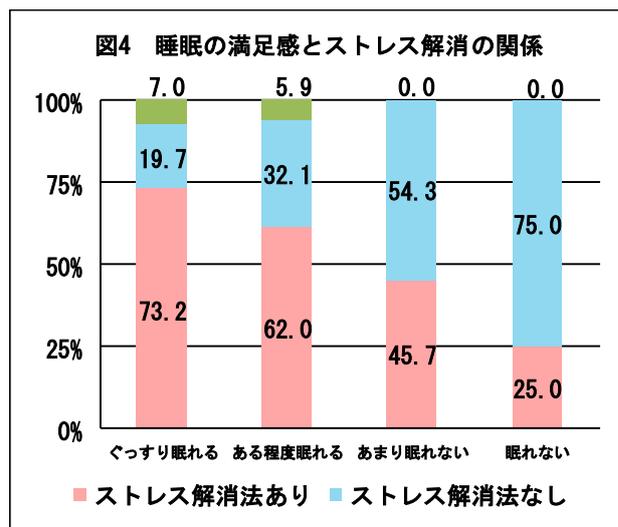
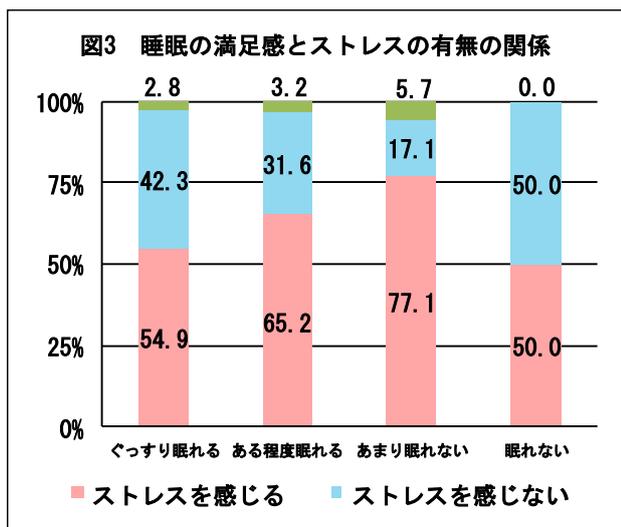


<令和5年度みどり市健康・生活アンケート>

## ●こころの健康づくり・社会参加

- ・ ストレスを感じると回答した人は67.0%と半数を超えています。
- ・ ストレスの解消について、「ストレス解消法がある」人は62.0%、「ストレス解消法がない」人は32.3%となっています。

- ・ 熟眠感のある人ほどストレスを感じない人の割合が多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ストレスを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分かります。(図3)
- ・ ストレスを感じる人が多いなかで、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)
- ・ 睡眠時間が「8時間以上」と答えた人は26.0%でした。高齢者の場合、寢床にいる時間が1日8時間以上になると健康リスクが増大することから、必要以上に寢床にとどまらないように注意しましょう。



<令和5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29.3%で、前回調査より9.3%減少しています。参加している団体やサークルは「健康・スポーツ」が51.1%で最も多く、次に「地区活動」が34.1%、「趣味・教養のサークル」が33.0%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60.3%で一番多く、次に「どんな活動が行われているかわからない」「同好の友人や仲間がいない」「健康や体力に自信がない」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、閉じこもりや孤立化を防ぎ、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に、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な仕組みや、一人でも参加しやすい工夫など、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で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、いきがいや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

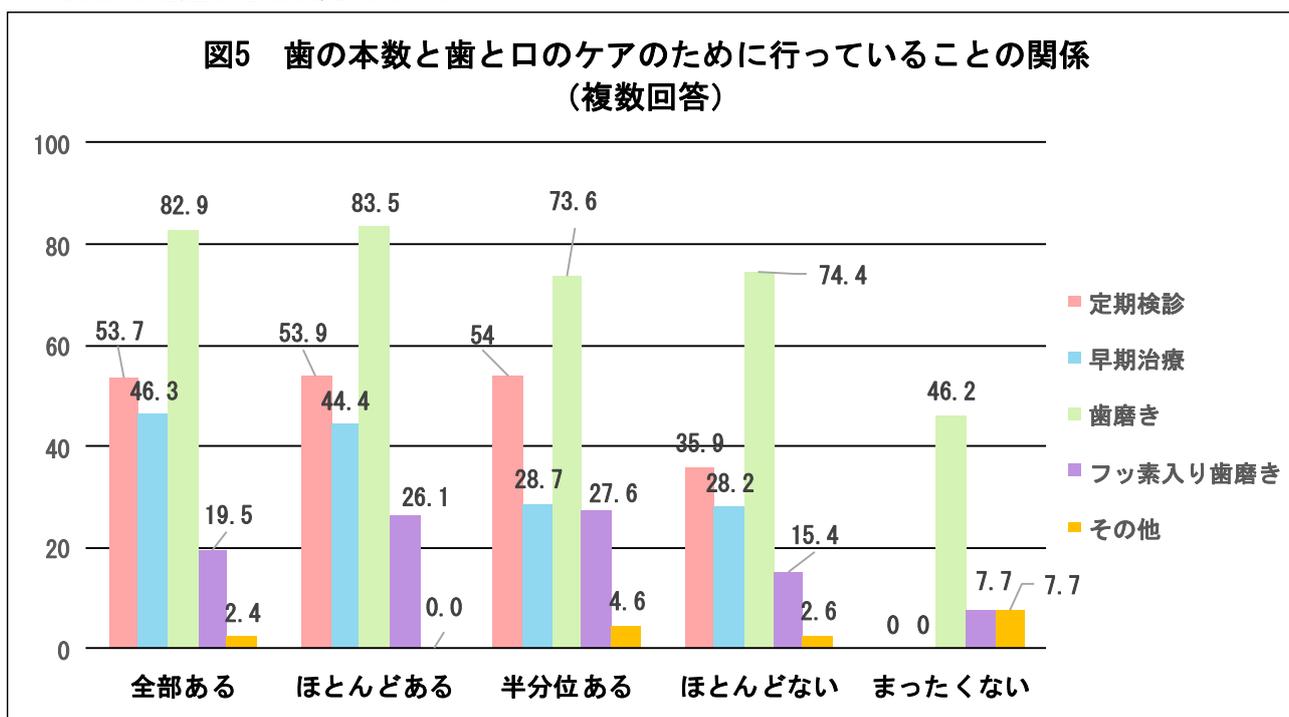
- ・ 「たばこを吸っている」人は11.0%で、前回調査より3.4ポイント増加しています。
- ・ 喫煙している人のうち39.4%の人が「禁煙をしたい」と答えています。長期の喫煙は、肺の炎症性

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、禁煙したい人への支援や環境整備がより重要となります。

- 喫煙は、喫煙者だけではなく、周囲の人々にも受動喫煙による悪影響を及ぼします。禁煙の意思がない人に対しても受動喫煙の悪影響について理解を促し、禁煙支援を推進していく必要があります。

### ●歯と口の健康

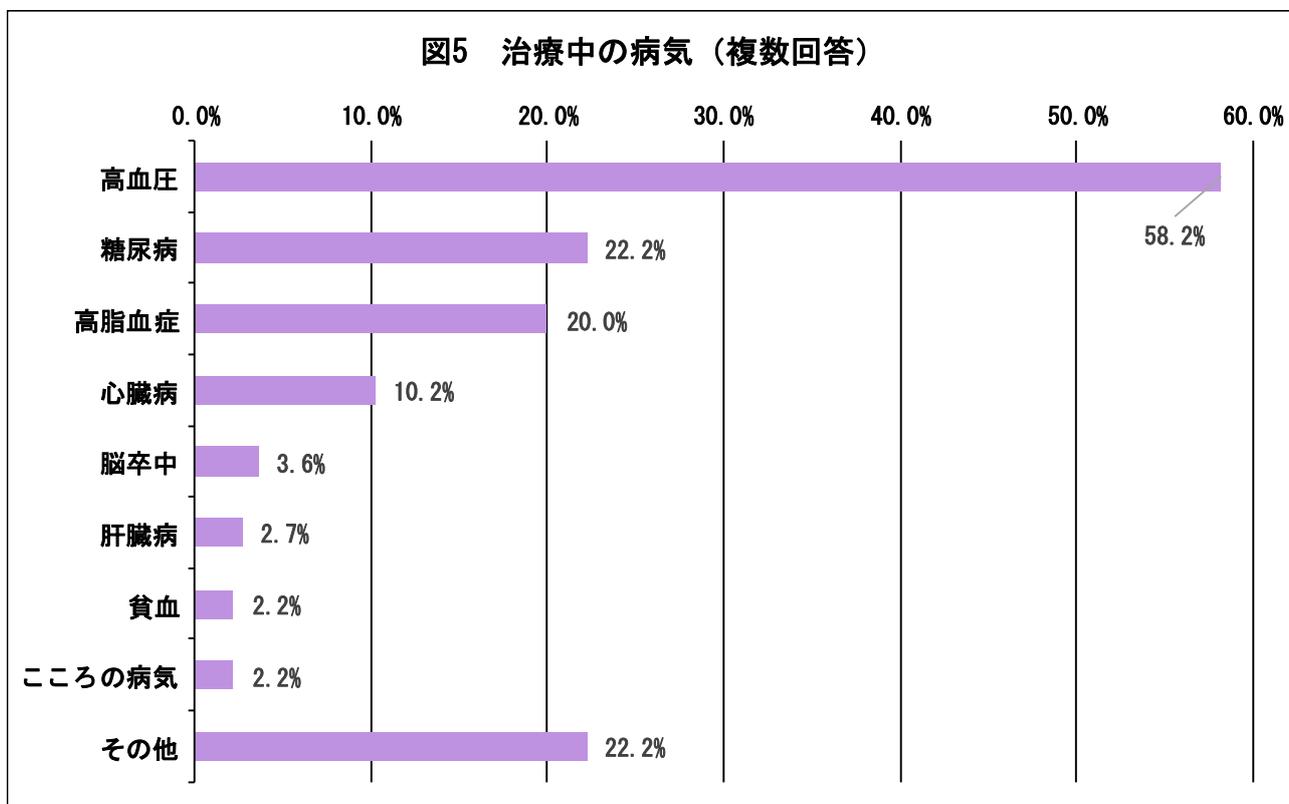
- 自分の歯が20本以上ある人は52.0%で、前回調査より11.3ポイント増加し、当初計画目標値を達成しました。自分の歯が20本以上あればほとんどの食べ物をかみ砕くことができ、食生活に満足できるといわれています。
- 歯の本数と疾病の関係をみると、高血圧や糖尿病で治療中の病気がない人は、歯が「全部ある(28~32本)」人と「ほとんどある(20~27本)」人を合わせると52.1%となる一方、高血圧で治療中の人は49.6%、糖尿病で治療中の人は36.0%となります。高血圧や糖尿病をもっていない人の方が、歯がある人の割合が高くなっています。
- 「定期検診を受けている」人は49.3%と前回調査より18.6ポイント増加しています。
- 「歯磨きをしている」と答えた人の割合は全体の77.0%で、最も多い回答でした。また、歯の本数が多い人ほど「歯磨きをしている」、「早期治療を受ける」と答えた人の割合が高くなっています。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)
- 口腔機能が低下すると噛む力が衰えて十分な栄養を摂取できなくなったり、誤嚥性肺炎や歯周病を原因とした生活習慣病などを引き起こしたりします。
- 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歳で自分の歯を20本以上が残せるように(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受診を推進する必要があります。



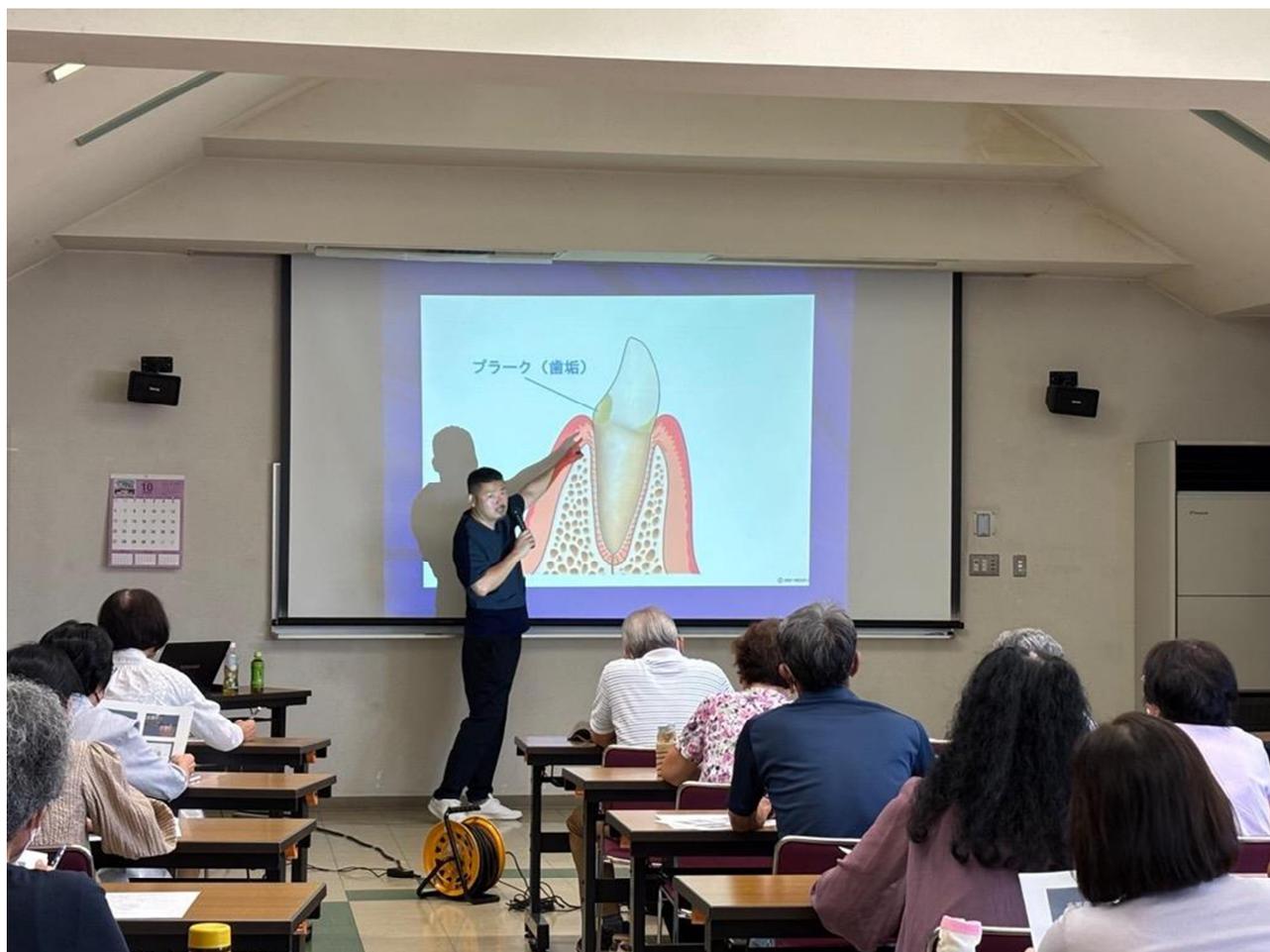
<令和5年度みどり市健康・生活アンケート>

## ●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く、次に「糖尿病」という結果となりました。国保データベースシステムにおいて、みどり市国民健康保険の被保険者状況をみると、人工透析者率が他市に比べて高くなっています。高血圧や糖尿病は、重症化すると慢性腎臓病により人工透析が必要になることがあります。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、高血圧や糖尿病などの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67.9%、糖尿病治療中の人で運動習慣が週1回以上ある人は72.0%でした。運動は、病状によっては悪化を招いたり、リスクが増大したりしてしまうこともあるため、医師の指導のもと病状に合わせた運動を行う必要があります。
- ・ 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人は、男性では12.5%、女性では13.4%と県と比べて高い状況です。多量飲酒は肝臓病や高血圧、糖尿病などの生活習慣病を引き起こすため、飲酒が身体に及ぼす影響について正しく理解し、節酒を心掛けることが必要です。また、女性は男性に比べ、アルコールの影響を受けやすいため、依存状態とならないよう適正飲酒に努める必要があります。
- ・ 毎日を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。アンケートでは、80%以上の人が何らかの健診(検診)を受けることができます。健診(検診)を受けた後に適切な治療を受けることや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5年度みどり市健康・生活アンケート>



## みんなの目標

### ●食生活

- ①バランスのとれた食事を楽しみながら食べましょう。
- ②高血圧予防のために食塩を控え、野菜と果物を適度に摂取しましょう。

### ●身体活動

- ①日常生活の中で、活動量を増やしましょう。
- ②体調に合わせた運動を楽しみながら継続しましょう。

### ●こころの健康づくり・社会参加

- ①良質な睡眠をとり、ストレスを軽減しましょう。
- ②地域の活動に参加したり、イベントに出向いたり、自分なりの楽しみやいきがいを持ち続けましょう。

### ●喫煙

- ①自分や周りの人の健康のために、禁煙・節煙しましょう。
- ②受動喫煙を防ぐため、喫煙マナーを守りましょう。

### ●歯と口の健康

- ①80歳で20本以上自分の歯を持つことを目標に、自分でできるケアと併せて、かかりつけ歯科医による定期検診を受けましょう。

### ●生活習慣病予防

- ①定期的に健康診断やがん検診を受け、自分の健康状態を確認しましょう。
- ②健診結果を生かし、食事や運動等で生活習慣病の改善を図りましょう。 〈厚生労働省 アクティブガイド〉
- ③病気が見つかったら、放置せず、定期的な受診でコントロールしていきましょう。

**プラス・テン**  
**+10**から始めて、  
**1日40分以上を目指そう!**

ふだんから元気にからだを動かすことで、脳卒中、心臓病、糖尿病、がん、ロコモ、うつなどの病気のリスクを下げることができます。

**1日40分以上の身体活動**  
目安は1日6,000歩以上。

運動をすると効果的  
週3日以上は多様な運動を。  
週2~3日は筋トレを。

**座りっぱなしの時間が長くなり過ぎないように注意し、座りっぱなしをブレイク(中断)して少しでもからだを動かす。**

**sw10**  
スイッチ・デー

**できることから健康づくりを**  
からだを動かすことを「身体活動」と言います。身体活動には、「運動」と「生活活動」があります。

運動 生活活動

生活活動で健康づくり

運動はできなくても、ふだんの生活で意識してからだを動かせば、立派な健康づくりになります。

## 市の取組

### ●食生活

- ・健康相談において、保健師や栄養士による個別相談を行います。
- ・広報やホームページ等を活用し、必要な食事の情報を提供します。
- ・食生活改善推進協議会の協力を得て、料理教室を開催します。
- ・地域の高齢者サロンにおいて、栄養に関する講話を行います。

### ●運動

- ・「元気プロジェクト」を推進していきます。
- ・健康相談において、保健師による個別相談を行います。
- ・地域の高齢者サロンや、はつらつ教室等において運動に関する講話を行い、日常生活に取り入れやすい運動の普及に努めます。
- ・広報、ホームページ等を活用し、ロコモティブシンドローム(※)を予防する運動等を紹介します。  
※ロコモティブシンドローム：加齢に伴う筋力の低下や関節や脊椎の病気、骨粗しょう症などにより運動器の機能が衰えて、要介護寝たきりになってしまったり、そのリスクの高い状態

### ●こころの健康づくり

- ・公民館活動や趣味のグループ等の情報提供をします。
- ・これまで、地区の活動(サロン)などに参加したことがない人も参加しやすいよう、対象者や対象地区、周知方法など工夫をします。
- ・こころの健康相談を継続実施します。

### ●喫煙

- ・健康相談や広報、ホームページ等により、喫煙が体に及ぼす影響や受動喫煙の影響について周知します。
- ・禁煙相談において、禁煙したい人への支援をします。
- ・慢性閉塞性肺疾患の認知度向上のための情報提供をします。

### ●歯の健康

- ・健康相談において、歯科衛生士による個別指導を実施します。
- ・健康相談や広報、ホームページ、地域での高齢者サロンなどにおいて、歯のクリーニング指導や口腔機能向上のための知識や、全身の健康と歯と口の健康との関連について情報提供します。
- ・歯周病検診を継続実施します。

### ●生活習慣病予防

- ・健康診断やがん検診の受診率の向上を図ります。
- ・健康相談や特定保健指導等において生活習慣の改善に必要な相談を行います。
- ・社会福祉協議会など関係機関と連携し、健康寿命を伸ばすための健康教育や相談に取り組みます。

## 評価指標と目標値

評価指標	令和元年度の 現状値	令和5年度の 現状値	判定	目標値	
バランスのよい食事を心がけている人の割合	48.9%	53.3%	B	60%	
野菜を食べるように心がけている人の割合	50.3%	56.0%	B	60%	
カルシウムをとるように心がけている人の割合	22.3%	23.0%	B	35%	
ほとんど毎日(1週間に5~7日程度)運動している人の割合	29.1%	35.7%	B	50%	
喫煙している人の割合	7.6%	11.0%	C	5%以下	
自分の歯が20本以上ある人の割合	40.7%	52.0%	A	55%	
特定健診を受けた人の割合 *1	43.6%	41.4%	C	60%	
特定保健指導を受けた人の割合 *1	6.6%	8.3%	B	19%	
後期高齢者健診を受けた人の割合 *1	40.0%	38.6%	C	60%	
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	6.8%	6.9%	B	20%
	大腸がん	14.9%	15.4%	B	30%
	肺がん	16.6%	16.1%	C	30%
	前立腺がん	17.1%	16.9%	C	30%
	子宮頸がん	7.8%	8.0%	B	20%
	乳がん	8.5%	9.4%	B	20%

※令和元年度及び5年度みどり市健康生活アンケート

(\*1) 平成30年度及び令和5年度みどり市特定健診特定保健指導法定報告

(\*2) 平成30年度及び令和5年度みどり市がん検診集計結果(65歳以上)

## 第3部 評価の体制

○みどり市健康づくり推進協議会委員名簿

○みどり市健康づくり推進協議会事務局名簿

○みどり市健康づくり推進協議会内容

○各年代の検討部会

### 令和6年度みどり市健康づくり推進協議会委員名簿

(敬称略)

	役 職	氏 名	所 属
1	委員長	永 田 徹	桐生市医師会
2	副委員長	増 田 さゆり	桐生大学医療保健学部
3	委 員	福 田 純 一	桐生市歯科医師会
4	委 員	小 森 谷 和 之	太田・新田歯科医師会
5	委 員	富 川 正 恵	桐生保健福祉事務所
6	委 員	高 橋 博	みどり市小中学校長会
7	委 員	三 宅 基 雄	みどり市区長会
8	委 員	小 峰 夏 代	みどり市母子保健推進員会
9	委 員	萩 原 久 仁 子	みどり市食生活改善推進協議会
10	委 員	田 村 幸 男	みどり市老人クラブ連合会

## 令和6年度みどり市健康づくり推進協議会事務局名簿

	所 属	氏 名	備 考
1	保健福祉部長	関 口 智 子	
2	国保診療所長	内 山 強	みどり市国民健康保険診療所
3	保健福祉部健康づくり 局長	阿 左 美 恭 一	
4	健康管理課長	土 谷 亜 希 美	
5	健康管理課課長補佐	新 井 さ ゆ り	
6	健康管理課長補佐兼 国保診療所係長	森 田 憲 一	みどり市国民健康保険診療所
7	健康管理課健康増進 係長	荒 木 里 美	
8	健康管理課保健予防 係長	町 田 亮	
9	健康管理課助産師	水 野 知 子	

## みどり市健康づくり推進協議会内容

	開催日	内 容
1	令和6年6月21日	第2次みどり市健康プラン21(健康増進計画)中間見直しについて
2	令和6年9月18日	第2次みどり市健康プラン21(健康増進計画)中間見直しについて
3	令和6年12月13日	第2次みどり市健康プラン21(健康増進計画)中間評価の素案について

## 第2次みどり市健康プラン21検討部会名簿

(敬称略)

検討部会	所 属	氏 名	備 考
第1検討部会 乳幼児期(0歳～5歳)	笠懸いずみ保育園	青木 田 鶴	
	阿左美幼稚園	藤生 義 道	
	こども課	高橋 眞 帆	
	健康管理課	水野 知 子	事務局リーダー
	健康管理課	飯塚 瑞 季	事務局
第2検討部会 学齢期(6歳～15歳)	笠懸小学校	石 原 薫	
	大間々中学校	横堀 由美子	
	学校教育課	栗原 直 道	
	健康管理課	青木 恵 実	事務局リーダー
	健康管理課	渡辺 眞 琴	事務局
第3検討部会 青年期(16歳～39歳)	桐生大学	橘 陽 子	
	社会福祉課	中 舞 衣 子	
	スポーツ振興課	瀧本 紗英理	
		田沼 敏 明	
	健康管理課	窪田 真理江	事務局リーダー
健康管理課	徳田 礼 子	事務局	
第4検討部会 壮年期(40歳～64歳)	桐生大学	増田 さゆり	
	社会教育課	佐久間 直之	
	健康管理課	荒木 里 美	事務局リーダー
	健康管理課	青木 琴 実	事務局
第5検討部会 熟年期(65歳以上)	社会福祉協議会	小 西 明	
	介護高齢課	鍋木 早 苗	
	健康管理課	加藤 あ い	事務局リーダー
	健康管理課	小林 あかり	事務局
総 括	顧問：内山 強 統括：土谷 亜希美・新井 さゆり 第1部 総論・第2部 各年代の健康づくり基本計画・第3部 評価の体制・ 第4部 資料		

## 第2次みどり市健康プラン21検討部会内容

部会	第1回	第2回	第3回
乳幼児期 (0歳～5歳)	令和6年7月11日 ・計画の概要とスケジュールについて ・市の取り組みや、現状と課題について意見交換	令和6年8月20日 ・アンケート結果と現状の分析 ・課題の抽出と取り組み内容の確認 ・評価指標と目標値の検討	令和6年10月31日 ・計画案について内容確認
学齢期 (6歳～15歳)	令和6年7月11日 ・計画の概要とスケジュールについて ・市の取り組みや、現状と課題について意見交換	令和6年9月2日 ・アンケート結果と現状の分析 ・課題の抽出、具体的な取り組み内容の確認、目標の設定、評価指標と目標値の検討	令和6年9月30日 ・計画案について内容確認
青年期 (16歳～39歳)	令和6年7月11日 ・計画の概要とスケジュールについて ・市の取り組みや、現状と課題について意見交換 ・アンケート結果と現状の分析	令和6年9月2日 ・課題の抽出と今後の取り組みについて検討 ・評価指標と目標値の検討	令和6年10月25日 ・計画案について内容確認
壮年期 (40歳～64歳)	令和6年7月11日 ・計画の概要とスケジュールについて ・市の取り組みや、現状と課題について意見交換 ・アンケート結果と現状の分析	令和6年8月26日 ・課題抽出と重点課題の検討 ・評価指標と目標値の検討	令和6年10月30日 ・計画案について内容確認
熟年期 (65歳以上)	令和6年7月11日 ・計画の概要とスケジュールについて ・市の取り組みや、現状と課題について意見交換	令和6年9月2日 ・アンケート結果と現状の分析 ・課題の抽出と具体的な取り組み内容の確認 ・評価指標と目標値の検討	令和6年10月8日 ・計画案について内容確認

## 第4部 資料

## 人口動態統計

(単位:人)

年(令和)	総人口	出生						死亡					
		総数	男	女	率(人口千対)			総数	男	女	率(人口千対)		
					みどり市	群馬県	全国				みどり市	群馬県	全国
元	49,454	306	146	160	6.2	6.3	7.0	601	322	279	12.2	12.3	11.2
2	49,648	299	149	150	6.0	6.2	6.8	596	309	287	12.0	12.4	11.1
3	49,302	312	162	150	6.3	6.0	6.6	649	346	303	13.2	13.0	11.7
4	48,916	278	140	138	5.7	5.8	6.3	649	321	328	13.3	14.4	12.9
5	48,403	255	130	125	5.3	5.4	6.0	670	363	307	13.8	14.6	13.0

(単位:人)

年(令和)	乳児死亡			新生児死亡			死産			周産死亡		
	率(出生千対)			率(出生千対)			率(出生千対)			率(出生千対)		
	みどり市	群馬県	全国	みどり市	群馬県	全国	みどり市	群馬県	全国	みどり市	群馬県	全国
元	—	1.8	1.9	—	1.2	0.9	28.6	26.3	22.0	3.3	4.9	3.4
2	3.3	1.5	1.8	3.3	0.9	0.8	22.9	23.1	20.1	3.3	3.8	3.2
3	3.2	2.2	1.7	—	0.6	0.8	15.8	21.5	19.7	—	3.4	3.4
4	—	1.6	1.8	—	0.8	0.8	10.7	22.9	19.3	3.6	3.7	3.3
5	—	2.1	1.8	—	1.2	0.8	30.4	22.0	20.9	3.9	4.2	3.3

※乳児死亡：生後1年未満の死亡

※新生児死亡：生後4週未満の死亡

※死産：妊娠満12週以後の死児の出産

※周産期死亡：妊娠22週以後の死産数+生後1週未満の死亡

(単位:人)

年(令和)	婚姻			離婚			合計特殊出生率		
	率(出生千対)			率(出生千対)					
	みどり市	群馬県	全国	みどり市	群馬県	全国	みどり市	群馬県	全国
元	4.5	4.4	4.8	1.92	1.67	1.69	1.40	1.40	1.36
2	3.4	3.7	4.3	1.21	1.52	1.57	1.37	1.39	1.31
3	3.3	3.6	4.1	1.46	1.52	1.50	1.45	1.35	1.30
4	3.1	3.6	4.1	1.35	1.49	1.47	1.33	1.32	1.26
5	3.2	3.4	3.9	1.61	1.50	1.52	1.24	1.25	1.20

## 成人保健事業実績

項 目			令和元年度	令和2年度	令和3年度	令和4年度	令和5年度	
健康教育	回数		6	6	6	1	1	
	人数		49	20	15	30	40	
健康増進支援事業	回数		1	0	0	4	9	
	人数		209	0	209	154	98	
健康相談	回数		48	26	41	54	55	
	人数		1,693	696	313	371	312	
健康診査	特定健診及び後期高齢者健診	受診者数(人)	40～74歳	3,175	3,094	3,361	3,361	3,018
			75歳以上	2,669	2,797	2,738	2,974	2,986
		合 計		5,844	5,891	6,099	6,335	6,004
		市受診率(%)	40～74歳	37.0%	36.5%	38.9%	43.7%	41.3%
			75歳以上	40.0%	39.1%	39.1%	38.9%	38.6%
	合 計		34.0%	37.6%	38.8%	41.3%	39.9%	
	若年者健診	受診者数(人)	148	76	138	126	164	
		市受診率(%)	3.1%	1.5%	2.9%	2.7%	3.6%	
	特定保健指導	対象者(人)	341	341	396	353	326	
		利用者数(人)	21	15	34	49	34	
		利用率(%)	6.2%	4.4%	8.6%	13.9%	10.4%	
がん検診	胃がん(X線)検診	受診者数(人)	1,784	622	1,229	1,033	1,023	
		市受診率(%)	5.5%	1.9%	3.8%	3.2%	3.2%	
	胃がん(内視鏡)検診	受診者数(人)	—	192	230	270	554	
		市受診率(%)	—	—	—	—	—	
	大腸がん検診	受診者数(人)	3,738	2,219	3,398	3,216	3,374	
		市受診率(%)	14.5%	6.9%	10.5%	9.9%	10.4%	
	肺がん検診	受診者数(人)	4,071	2,292	3,505	3,417	3,429	
		市受診率(%)	12.5%	7.1%	10.8%	10.6%	10.6%	
	前立腺検診	受診者数(人)	1,588	1,084	1,511	1,551	1,497	
		市受診率(%)	13.6%	9.3%	12.7%	12.9%	12.4%	
	子宮頸がん検診	受診者数(人)	1,519	1,217	1,482	1,223	1,259	
		市受診率(%)	13.9%	13.9%	12.6%	12.7%	11.7%	
	乳がん検診	受診者数(人)	1,318	910	1,271	913	1,158	
		市受診率(%)	14.8%	13.1%	12.9%	13.0%	12.3%	
	歯周病検診	受診者数(人)	137	117	128	139	158	
		市受診率(%)	2.0%	1.7%	2.0%	2.2%	2.4%	
	肝炎ウイルス検査	受診者数(人)	105	61	109	108	108	







保健福祉部健康づくり局健康管理課

大間々保健センター みどり市大間々町大間々1497 番地 1 Tel : 0277-72-2211