

第4章 青年期(16歳～39歳)

青年期の皆様へ



自分のことと身体を大切にしていますか？

これまでの市の取組

栄 養 食生活	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。 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。 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。
身体活動 運 動	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。 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。 市民体育館をはじめとする運動施設は、多くの人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。 ※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
こころの健康づくり	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。 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。
喫 煙 飲 酒	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。 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。

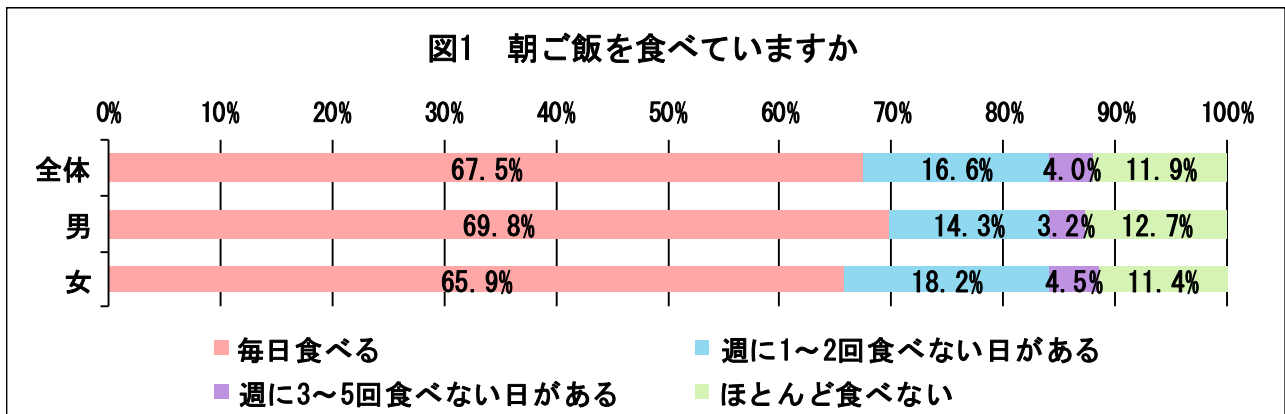
生活習慣病 予防	若年者健診や大腸がん・子宮頸がん検診受診率の向上のため、健診（検診）案内の工夫や子宮頸がん検診を安心して受けられるように、検診内容のリーフレットを配布しました。 休日健診（検診）やショッピングモール検診の実施、託児の設置（子宮頸がん検診）及び夕方や土日の容器配布（大腸がん検診）、検診を受けやすい体制を充実しました。 また、子宮頸がん検診では、検診時の無料クーポン券の配付や SNS を使用した受診勧奨を行いました。 若年者健診の結果から生活改善や受診が必要な人に対しては、健康相談や個別指導を実施しました。 子育て世代には、乳幼児健診で健診（検診）の周知と受診勧奨を行いました。
歯の健康	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。 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。



現状と課題

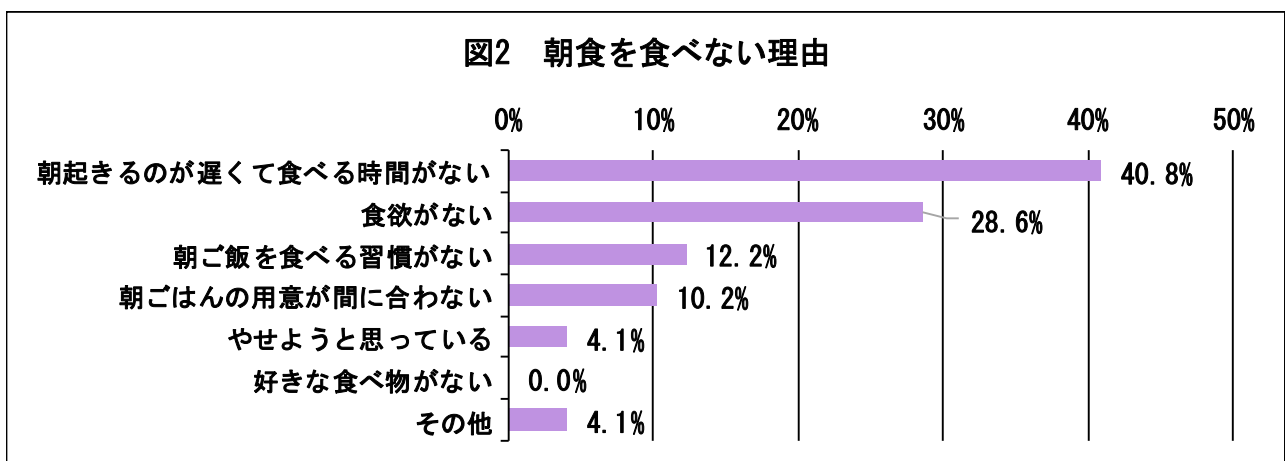
●栄養・食生活

- 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)

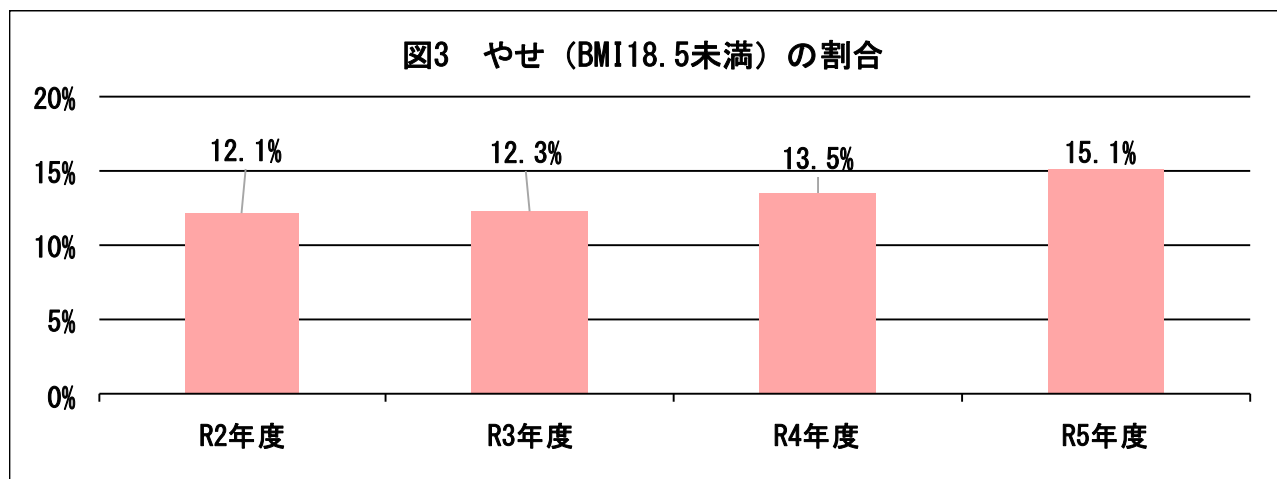


<令和5年度みどり市健康・生活アンケート>

- 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

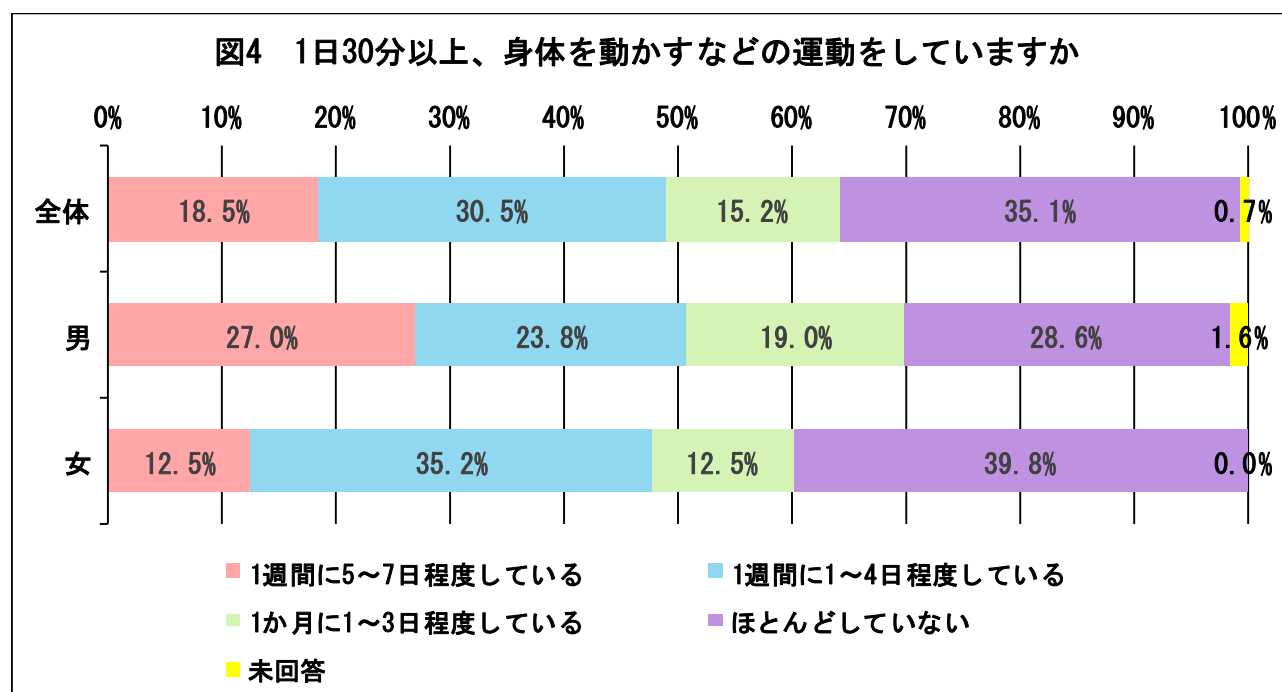
夫などについても情報発信していく必要があります。

- ・ 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

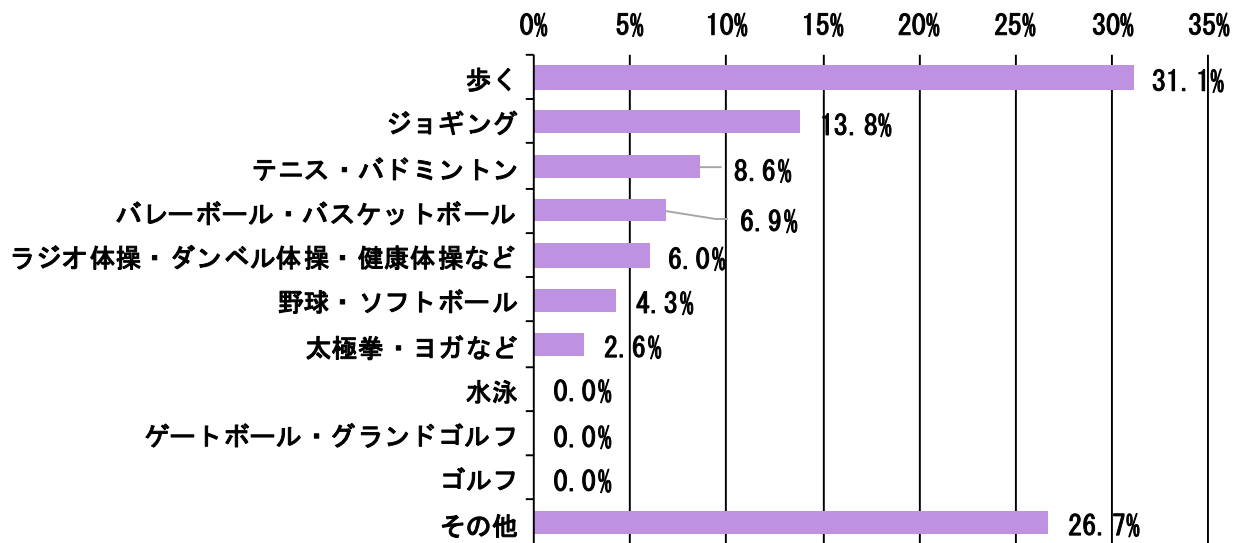
- ・ 週1日以上運動をしている人は49.0%となっており、前回調査より10.0ポイント増加しています。反対に全く運動をしていない人は35.1%となっており、7.6ポイント減少しています。（図4）



＜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、個人でできる運動を選ぶ傾向が見られます。（図5）

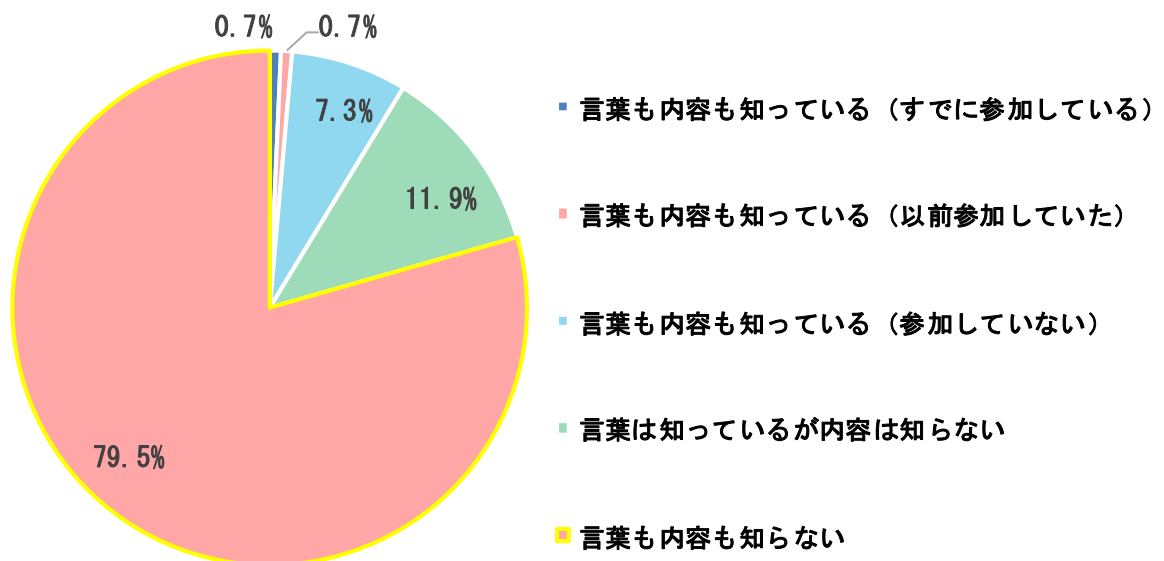
図5 取り組んでいる運動



＜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)

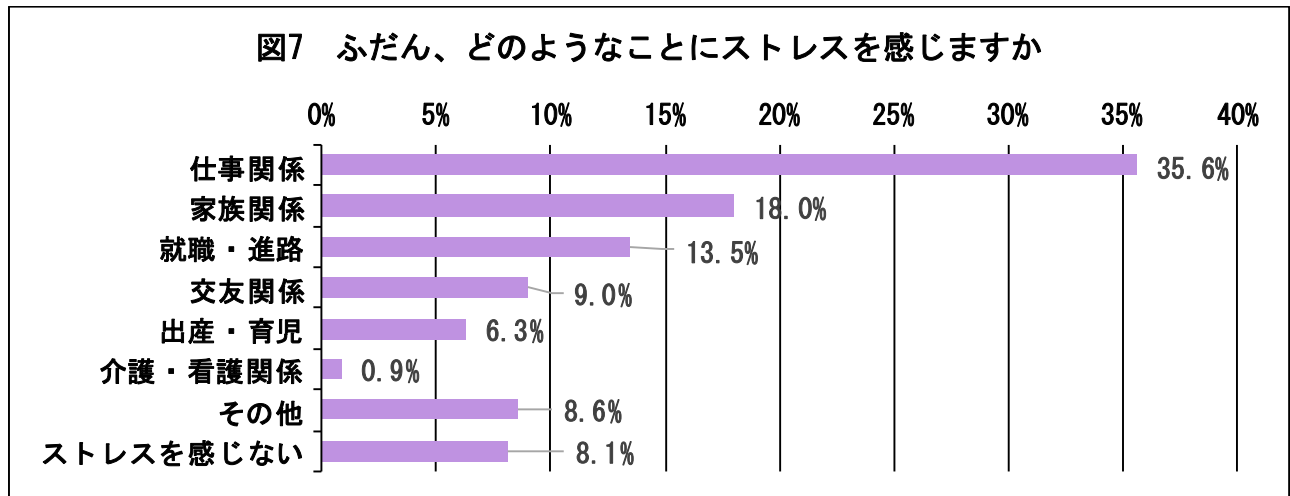
図6 「元気プロジェクト」を知っていますか



＜令和5年度みどり市健康・生活アンケート＞

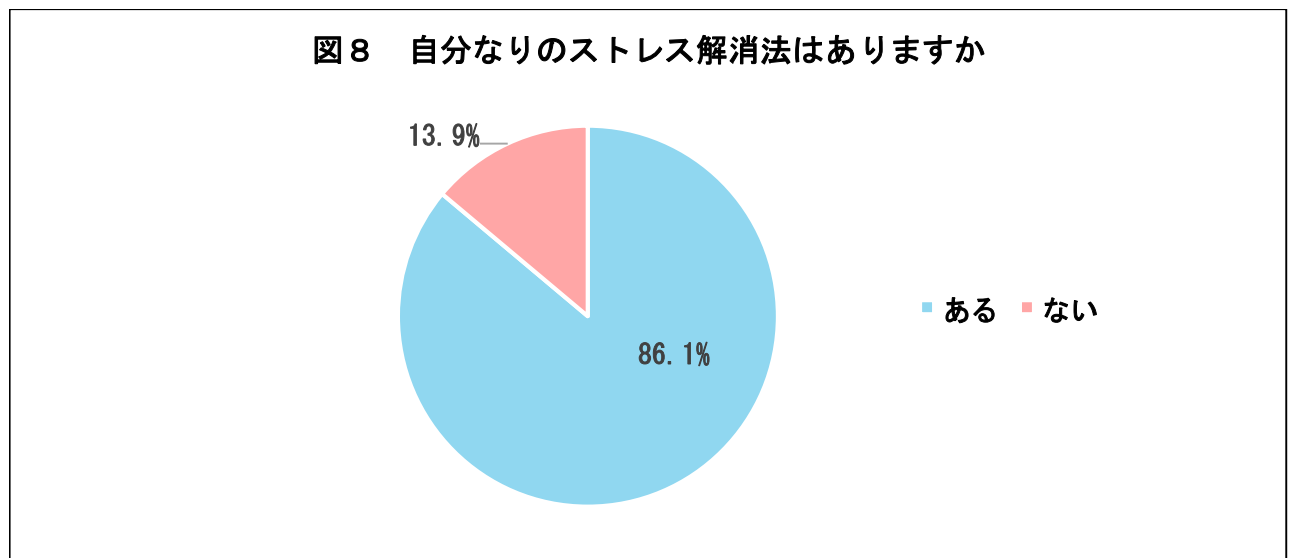
●こころの健康づくり

- ・ 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>

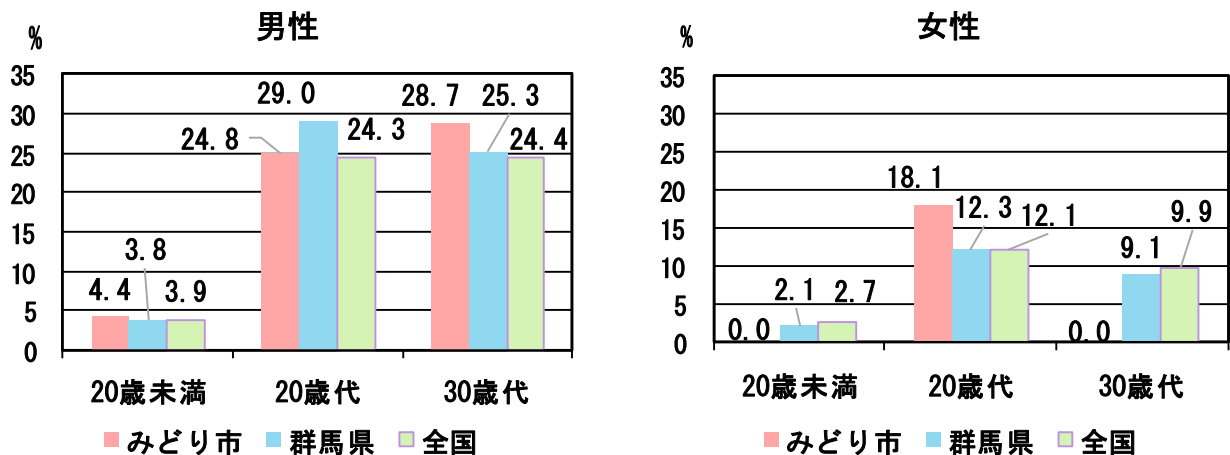
- ・ ストレスを解消できていない人の割合は前回調査より 8.7 ポイント減少し、13.9%となっています。(図8)生活環境の変化の中で、ストレスを感じている人の割合は増加していますが、自分なりのストレス解消法がある人の割合も増加しており、対応ができている可能性があります。



<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。

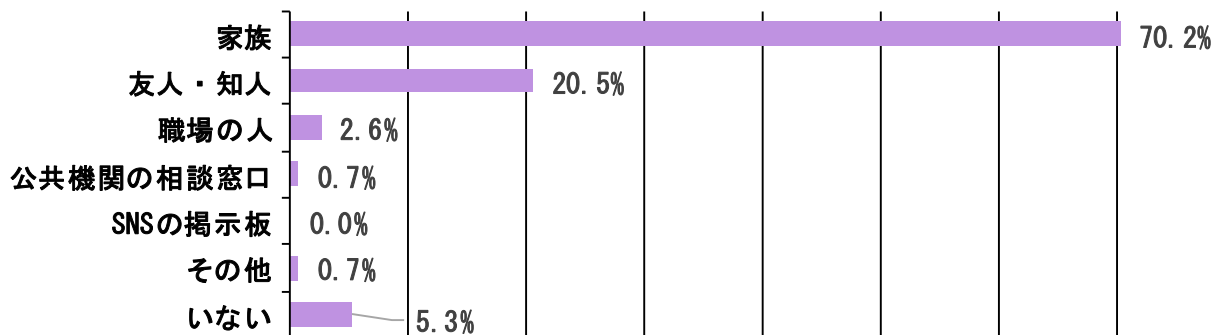
図9 青年期における平均自殺死亡率（人口10万対）（2018年～2022年）



<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

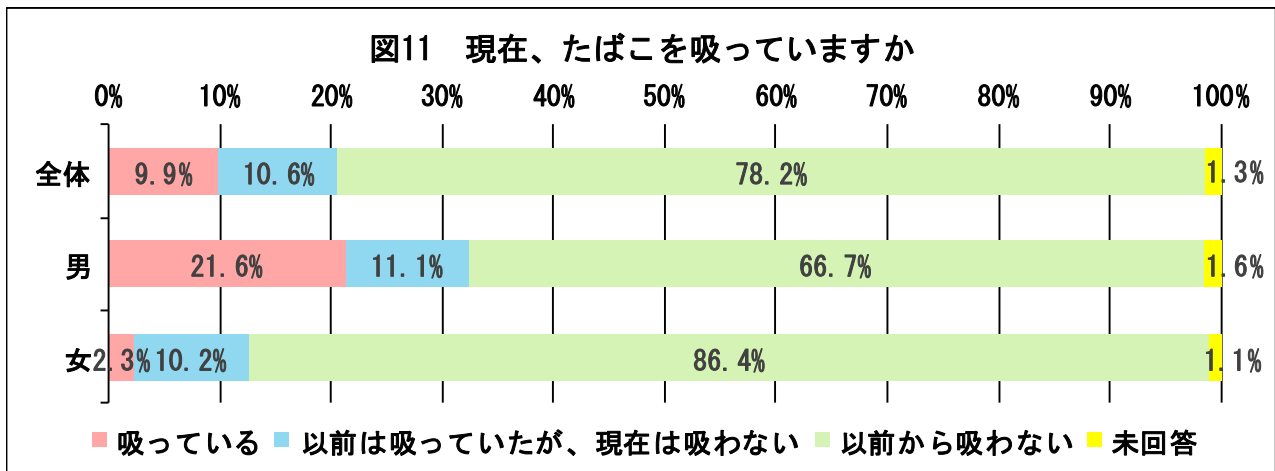


<令和5年度みどり市健康・生活アンケート>

- ・ 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。

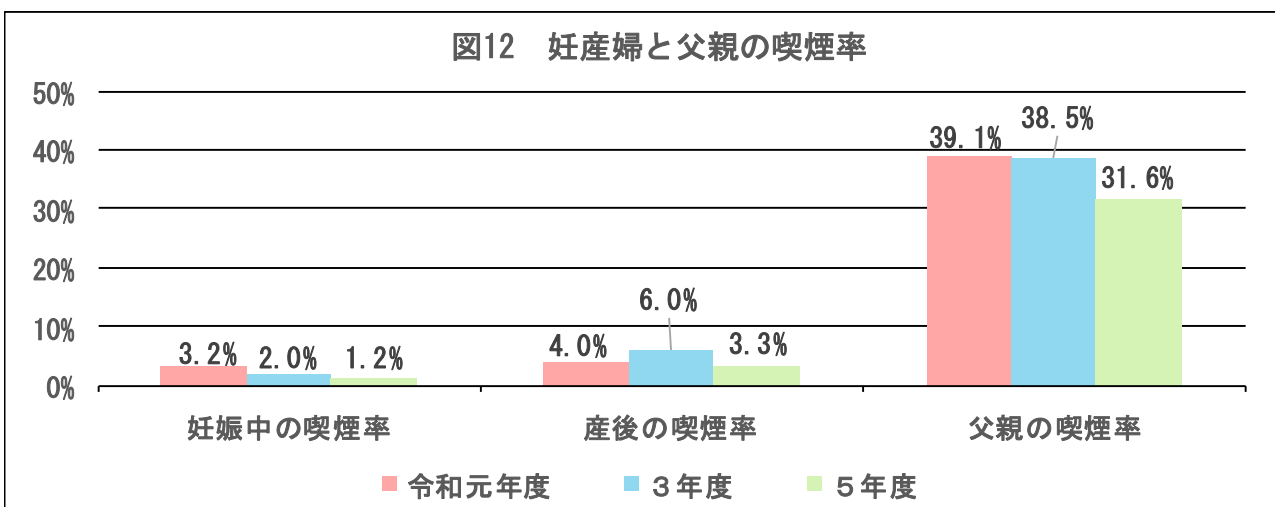
●喫煙・飲酒

- ・ 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。妊娠中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。

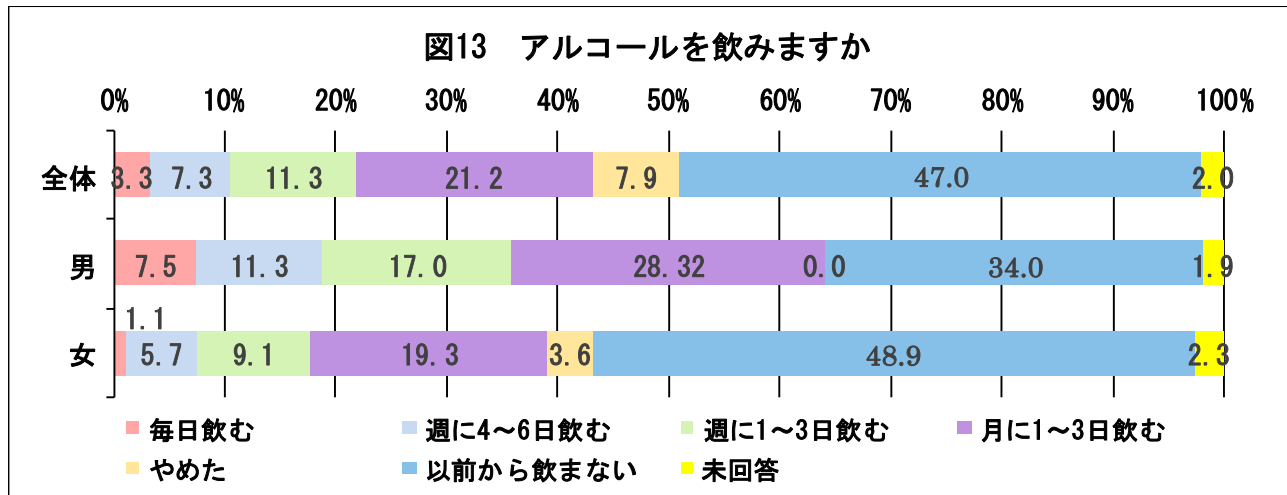


<4 か月児健診アンケート>

- ・ 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。

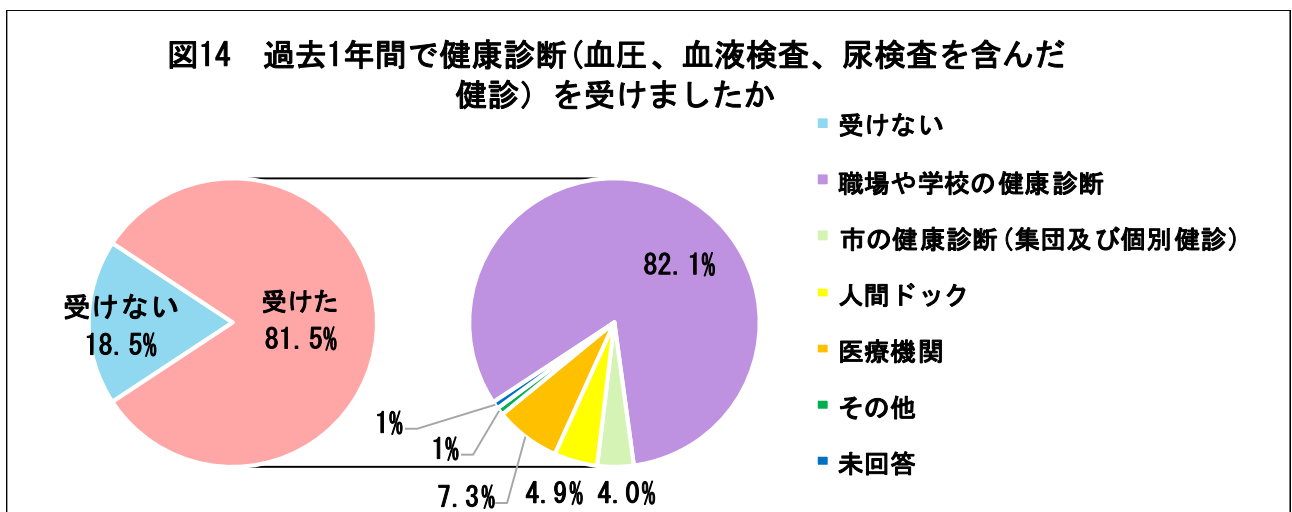


<令和5年度みどり市健康・生活アンケート>

- ・ 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。

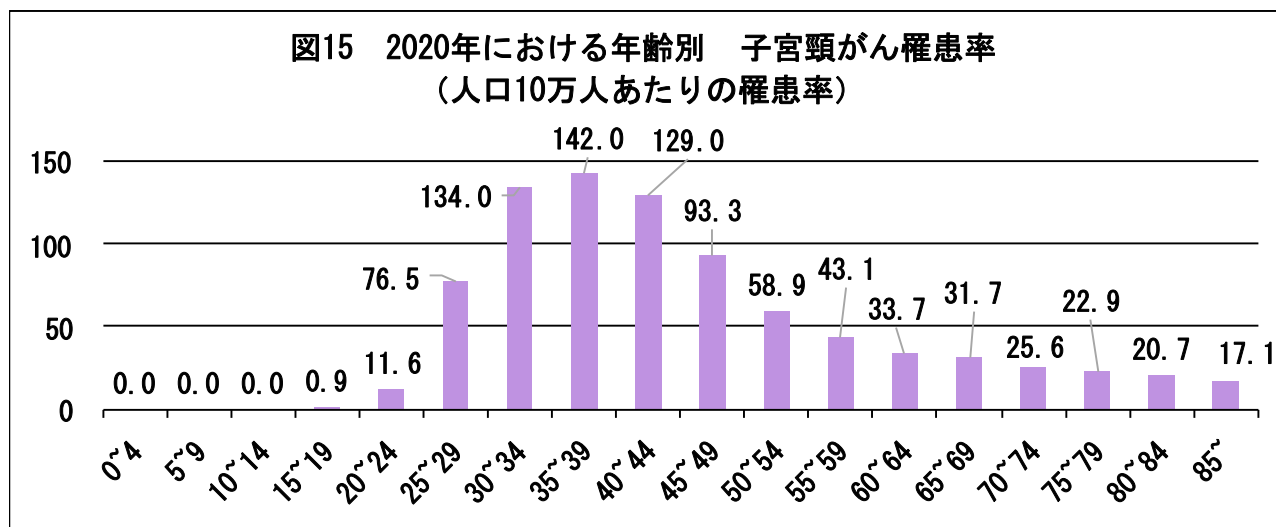
●生活習慣病

- ・ 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>

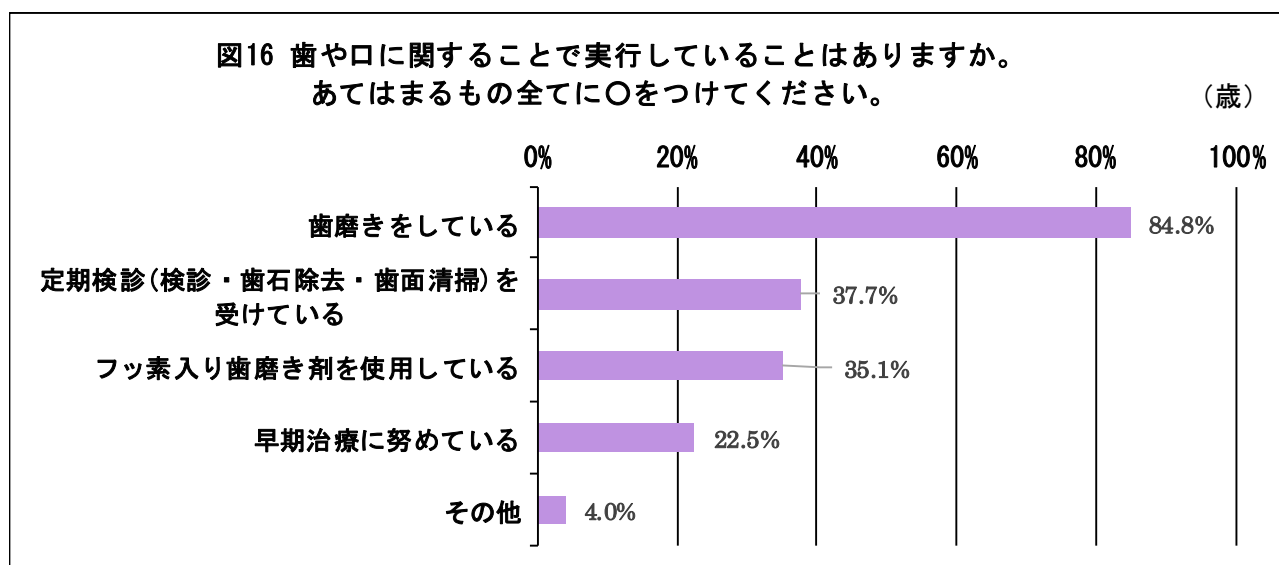
- ・ 30 歳～39 歳は子宮頸がんの罹患率(がんの発症率)が他の年代に比べて高い世代で、その割合は年々増加しています。(図 15)また、みどり市における 20 歳～39 歳の子宮頸がん検診受診率は 11.0% (令和 5 年度)となっており、平成 27 年度以降、徐々に減少しています。
- ・ 子宮頸がんは、早期発見・早期治療によって 9 割以上が治癒するため、定期的ながん検診の受診が大事です。
- ・ 職場や学校で検診を受ける機会がない人たちに向け、具体的な受け方に関する情報提供や集団検診の日程づくりを工夫するなどの対応が必要と考えます。また、症状がなくても定期的に検診を受けることが早期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

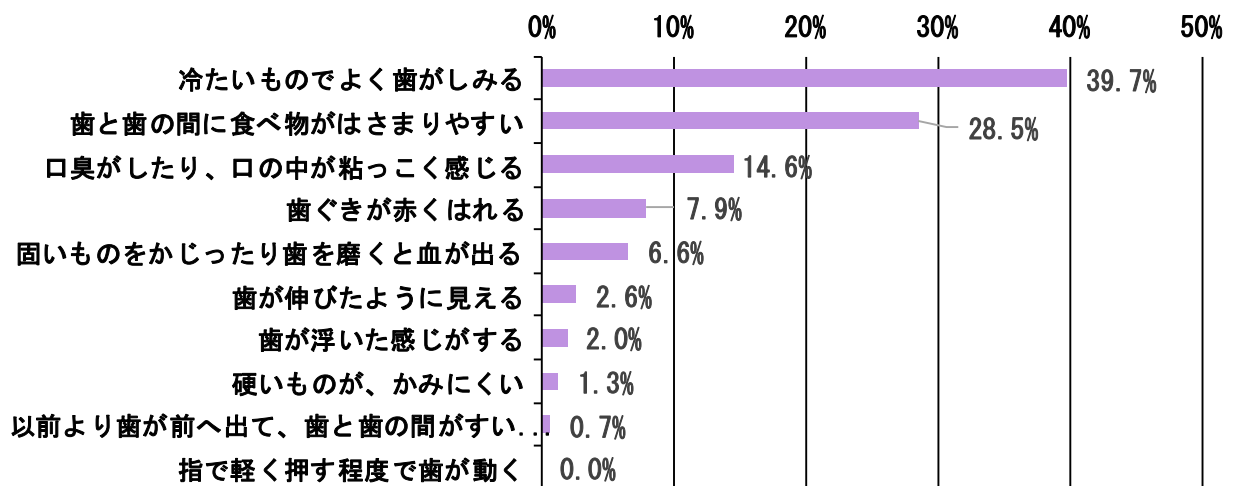
- ・ 全歯ありと回答した人 87.5%であり、前回調査と比較し、2.2 ポイント増加しています。
- ・ 歯と口のために実行していることは、「歯磨き」が最も多く 84.8%で、前回調査より 5.6 ポイント増加しています。一方で、「定期検診を受けている」は 37.7%となり、前回調査より 1.7 ポイント減少しています。(図 16)



＜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、訪問等の機会でも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、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