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	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。 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。 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。
運　動	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。 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。 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。 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。 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。
休養・こころの健康づくり	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。 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

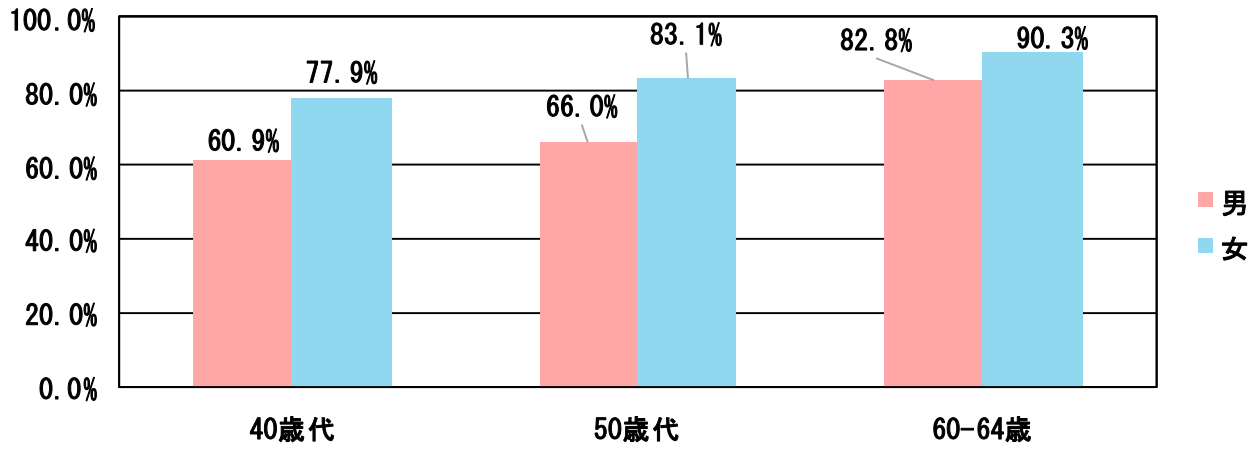
	民や市職員向けにゲートキーパー養成講座を行いました。 令和 5 年度末には、庁内や関係機関等と協議し、誰も自殺に追い込まれることのない地域を目指して、第 2 次みどり市自殺対策行動計画を策定しました。
喫　煙	特定健診の問診等で喫煙状況を確認し、喫煙者に対しては、禁煙の必要性や効果などを伝えました。また、喀痰容器回収時に喫煙及び受動喫煙が及ぼす身体への影響を説明するとともに、禁煙への動機付けとして呼気中の一酸化炭素濃度の測定を行いました。 令和 5 年度から卒煙支援の方法を講座開催から個別相談へ切り替え、より個別性のある支援を行っています。また、これまでの卒煙講座修了生には引き続き継続的な禁煙支援を行っています。 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。
飲　酒	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。 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。
歯の健康	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。
生活習慣病予防	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。 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。 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。 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。 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。
がん予防	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るよう、広報やホームページなどによる周知を行いました。 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。

現状と課題

●食生活

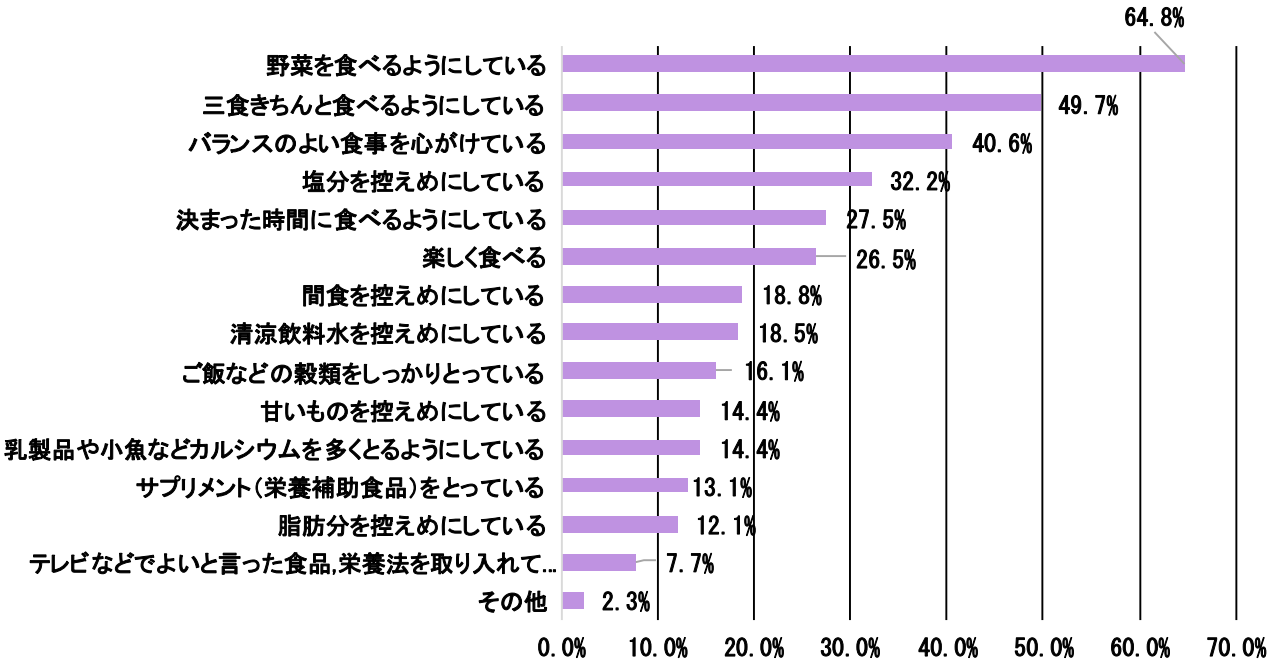
- 朝食を食べている人の割合は、76.2％で、前回調査から 1.3 ポイント増加しています。60 歳～64 歳の女性の 90.3％は毎日朝食を食べている一方、40 歳代の男性では毎日朝食を食べる人は 60.9％で前回調査より 3.7 ポイント減少しており、40 歳男性の 5 人に 3 人が朝食を食べない日があるということが分かりました。（図 1）朝食を食べない理由として、「起きるのが遅くて食べる時間がない」「習慣がない」という回答が多くみられます。
- 食生活で注意していることは、「野菜を食べるようにしている」が 64.8％、「3 食きちんと食べるようにしている」が 49.7％、「バランスのよ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。

図1　朝食を食べる人の割合



＜令和5年度みどり市健康・生活アンケート＞

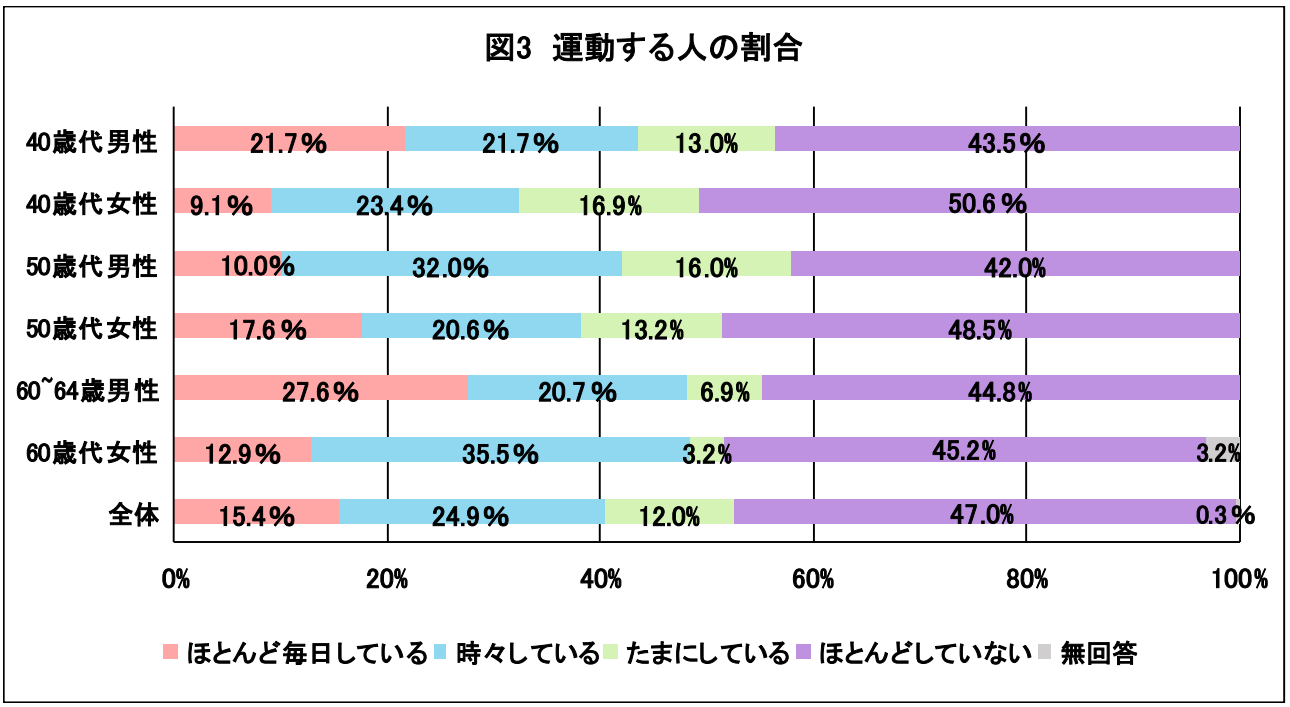
図2　自分の食生活で注意して実行していること（複数回答）



＜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。

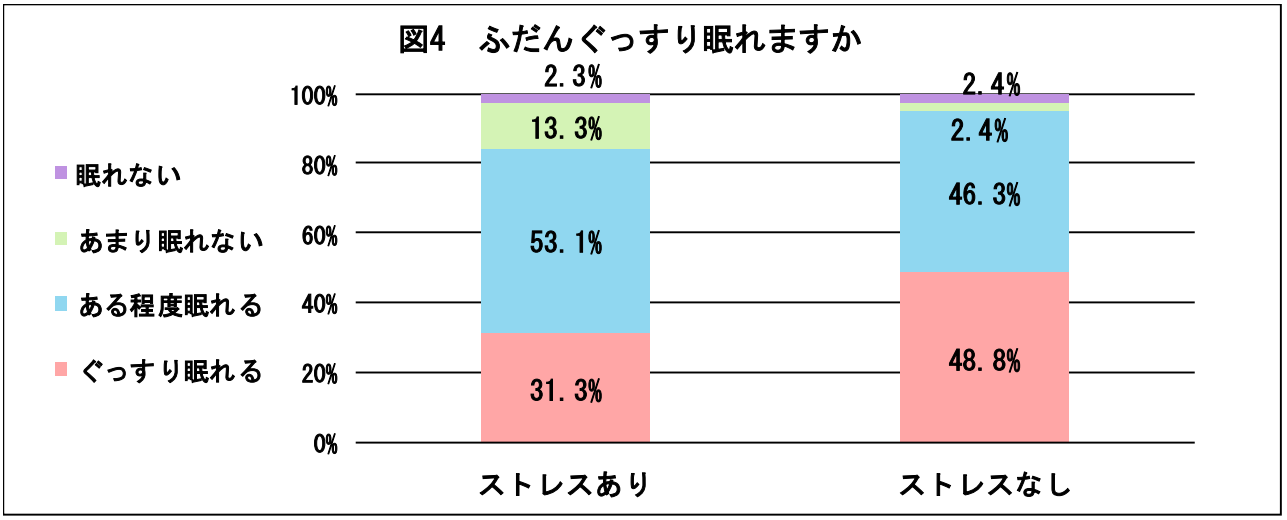


＜令和5年度みどり市健康・生活アンケート＞

●休養・こころの健康づくり

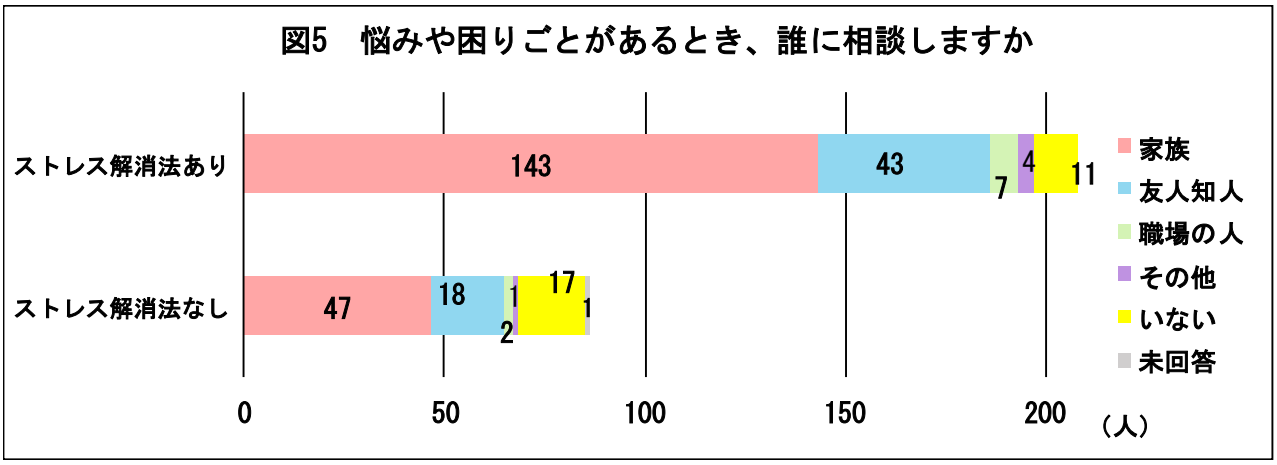
・　何かしらのストレスを感じている人は 80.2%と前回調査より 5.4 ポイント減少し、ストレスを解消できている人は 70.5%と、前回調査より 5.8 ポイント減少しています。前回調査よりストレスを感じている人の割合は減少し、解消できていると感じている人も減少しました。ストレスの要因として最も多いのは男女ともに仕事関係で、男性では 76.0%、女性では 59.0%で、前回調査より男性 12.6 ポイント、女性 17.9 ポイント上昇しています。次いで多いのは、家族関係の 24.2%で前回調査と同じでした。男性では 25.6%、女性では 41.6%で前回調査より男性 5.5 ポイント、女性 8.9 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、相談相手がいない人へ、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

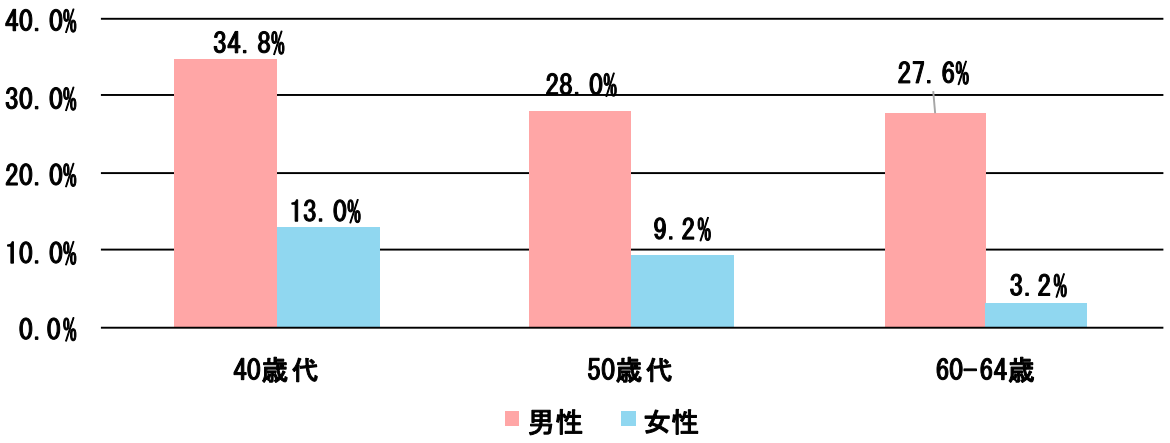
・　タバコを吸っている人の割合は全体で 18.5%で、男性 30.4%、女性 9.8%です。前回調査より全体 4.1 ポイント、男性 4.0 ポイント、女性 3.6 ポイントで男女ともに減少しています。年齢別の喫煙率では、男女ともに 40 歳代が最も高く、男性 34.8%、女性 13.0%です。（図 6）以前は吸っていたがやめたという人は 31.5%（男性 45.6%、女性 21.4%）です。喫煙者のうち禁煙希望者は 34.5%で、男性 28.9%、女性 47.1%で、女性の方が禁煙意欲が高いということがわかりました。

・　喫煙本数をみると、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。

図6　喫煙している人の割合



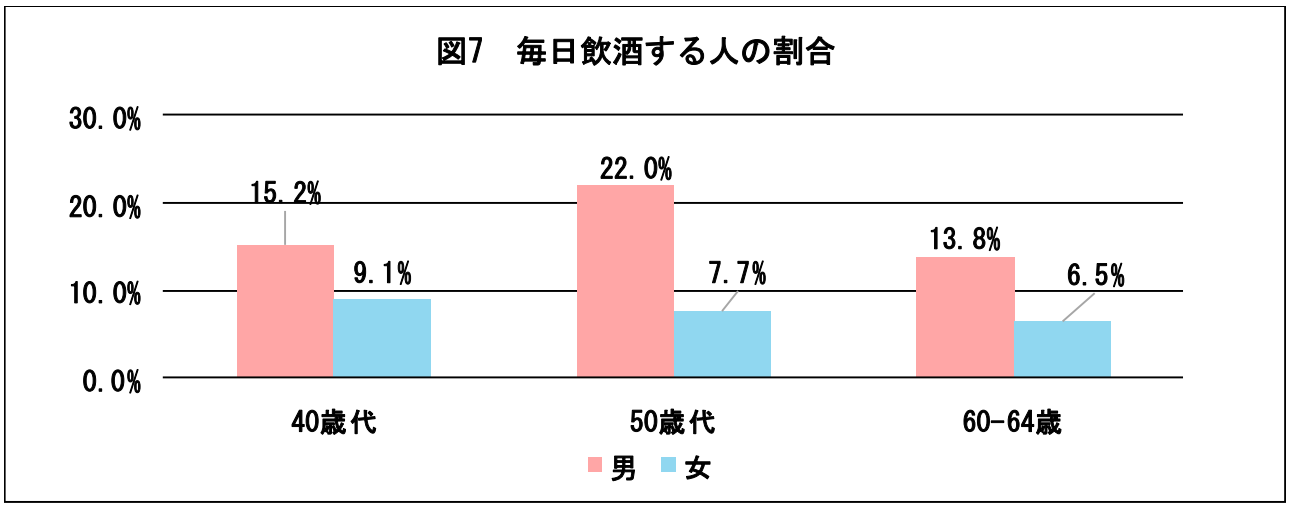
＜令和5年度みどり市健康･生活アンケート＞

●飲酒

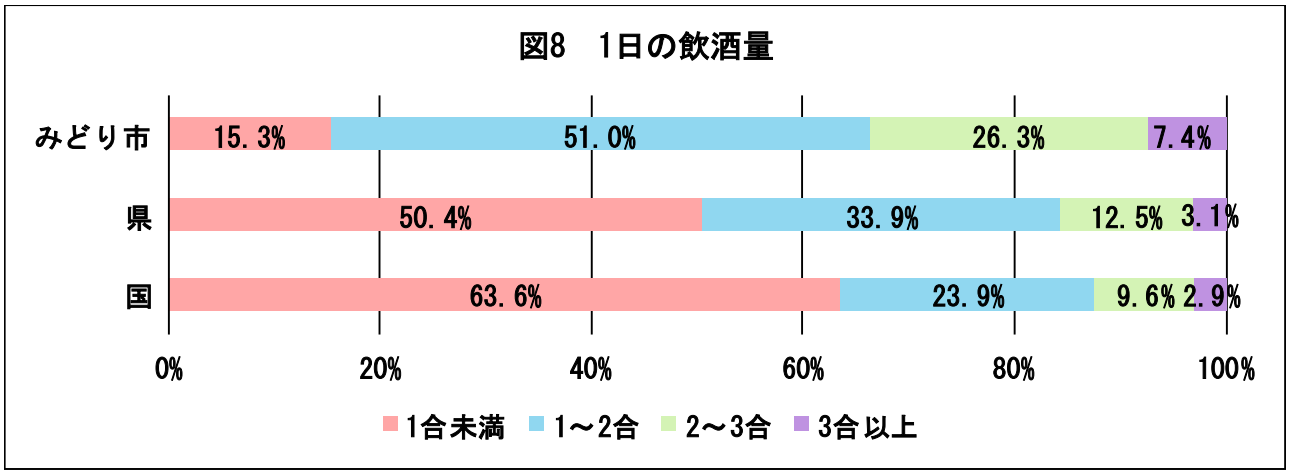
- 毎日飲酒する人の割合は 12.1%で、前回調査より 11.6 ポイント大幅に減少しています。また、各年代を通じて男性が女性の約 2～3 倍高いという結果でした。(図 7)前回調査では男性が女性の約 4 倍高い結果であったため、毎日飲酒する女性の割合が増加している傾向にあります。
- 国保データベースシステムの特定健診結果によると、1 日飲酒量で多量に飲酒する人(1 合以上)の割合は、みどり市では 84.7%、県は 49.3%、国は 36.5%となっており、国や県と比較して非常に高い結果となっています。(図 8)
- 厚生労働省は、健康日本21(第3次)でライフコースアプローチ(※1)を踏まえた健康づくりの「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を掲げています。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ことが必要です。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)



＜令和5年度みどり市健康･生活アンケート＞

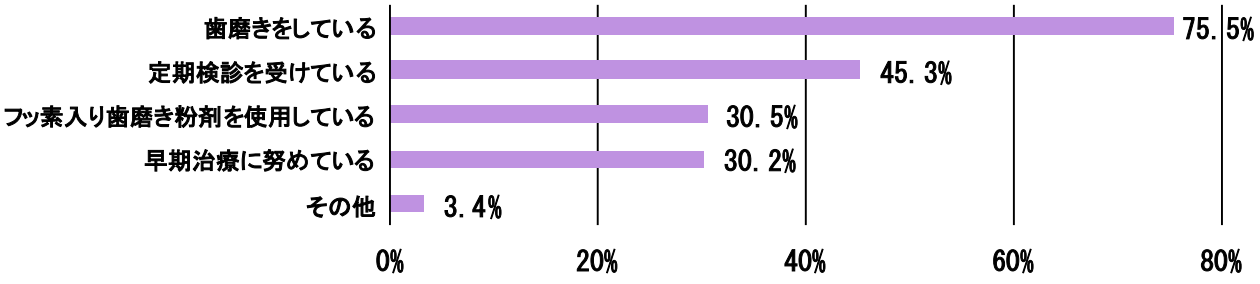


＜令和5年度国保データベースシステム＞

●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分かります。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 歳代ではいませんでしたが、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。

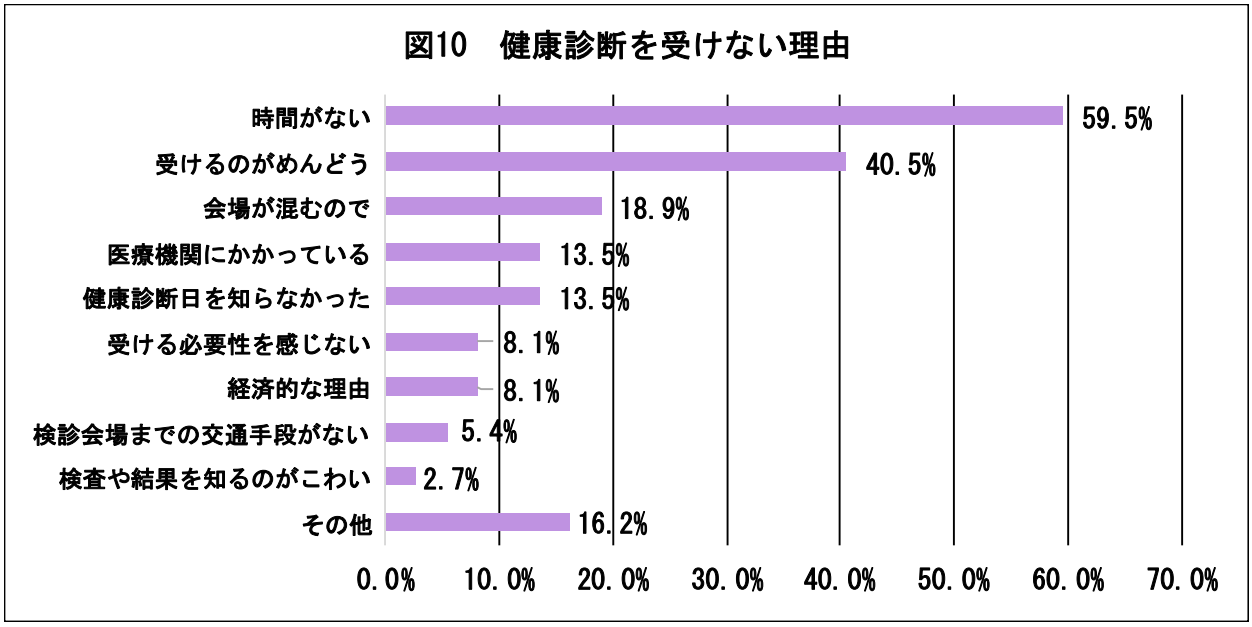
図9　歯･口に関することで実行していること
（複数回答）



＜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

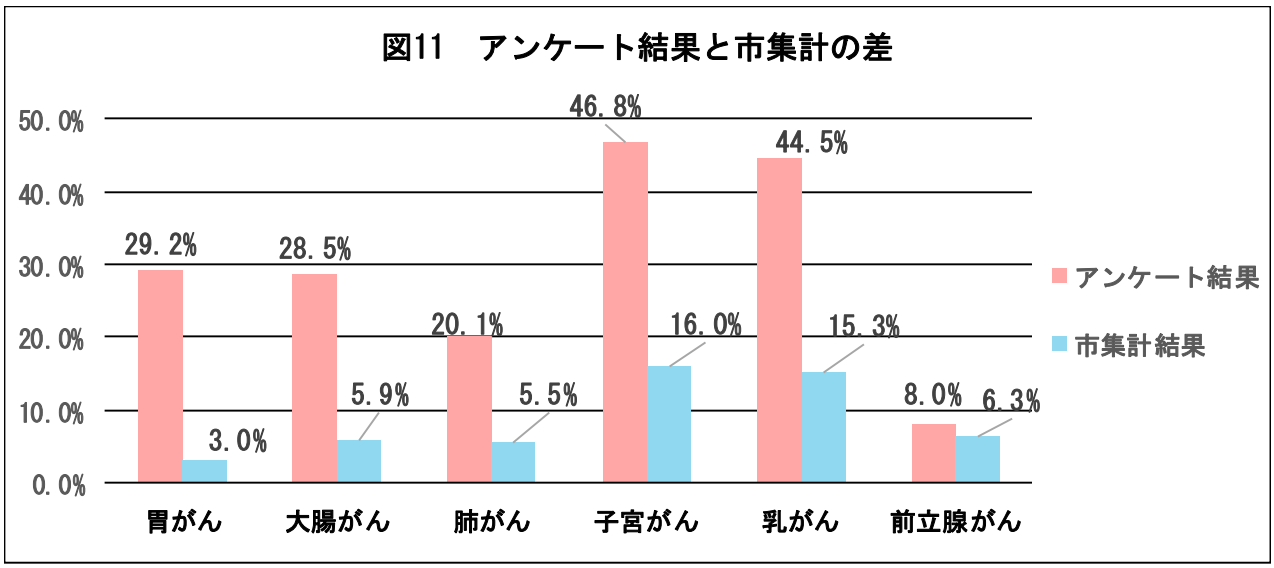
- 今回のアンケートでは、約半数の人が治療中の病気が「ある」と回答しました。治療している病気は高血圧が顕著に多く、次いで脂質異常症、糖尿病の順でした。
- 国保データベースシステムによると、令和5年度特定健診受診者のうち、検査値がメタボ･メタボ予備軍レベルとなっている人は、血圧が 9.5%、中性脂肪が 2.7%、血糖が 0.3%であり、血圧、脂質が高い人は県や同規模自治体に比べて高いことが分かりました。高血圧症、糖尿病、脂質異常症で内服している人の割合についても、県や同規模自治体と比べて高いことが分かりました。また、令和5年度疾病別医療費分類（82 分類）のうち、血圧、糖尿病が特に高く、次いで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と比べて多いことも、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、より多くの人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。

〈厚生労働省　成人版アクティブガイド〉

●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。

●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となったら、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