

1. 栄養・食生活

配布資料1 「目標と取組」 修正のお願い

【修正1】

• (1) 現状と課題

• 市民健康実態調査結果によると、肥満者の割合は20～60歳代男性で~~38.8%~~増加しています。体重はライフコース※をとおして、生活習慣病や**34.8%**の関連が強いことから、適正体重※の維持をしていくことが重要です。

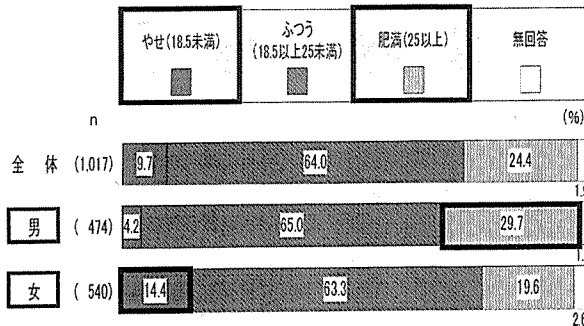
【修正2】

項目	現状値	目標値	現状値
	(R4)	(R10)	(国:R1)
20～60歳代男性の肥満者の割合	34.8%	38.8%	33.0% 31.3%
75歳代やせの者の割合	10.0%	現状値以下	—

75歳以上

問6. あなたの身長と体重をご記入ください
※BMI(適正体重)を算出するためのものです

【BMI】



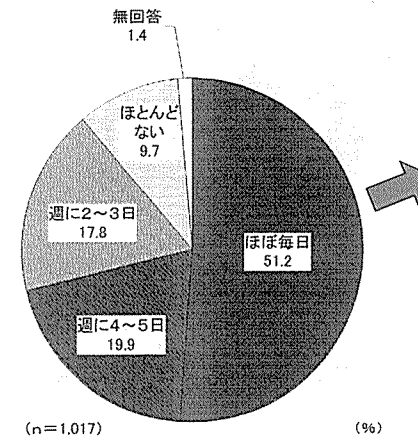
◆年代別に見ると…

【20～60歳代男性の肥満者の割合】
⇒ 34.8%

【75歳以上のやせの者の割合】
⇒ 10.0%

令和4年市民健康実態調査結果より

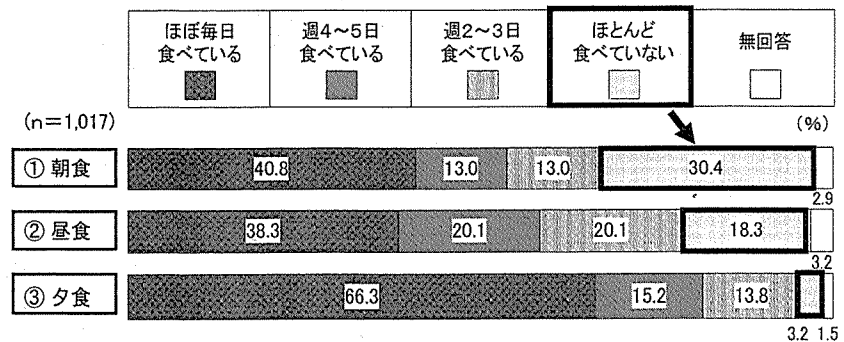
問18. 主食・主菜・副菜を3つそろえて食べることが1日に2回以上あるのは、週に何日ありますか



【ほぼ毎日の人の割合】
⇒ 51.2%

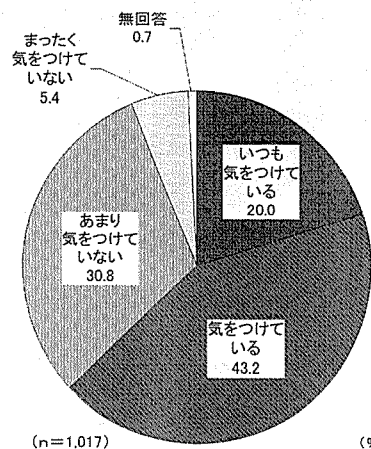
令和4年市民健康実態調査結果より

問19. ①朝食、②昼食、③夕食に副菜を食べていますか



令和4年度市民健康実態調査より

問20. 塩分を取りすぎないように薄味にしていますか



◆年代別に見ると…

気をつけていないのは
【20歳代 男女】
⇒ 67.2%

【30~60歳代男性】
⇒ 51.3%

令和4年市民健康実態調査結果より

栄養・食生活

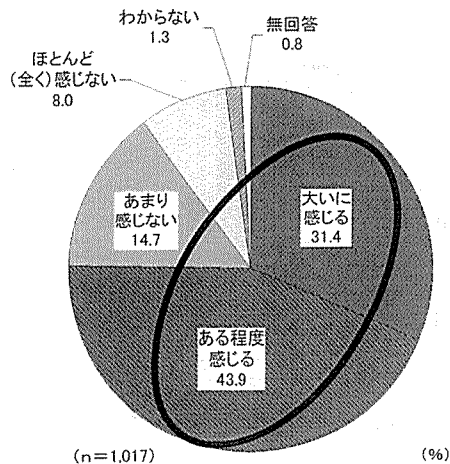
栄養・食生活は、生命の維持や子どもたちが健やかに成長し、人々が健康で幸福な生活を送るために必要であるとともに、多くの生活習慣病の予防のほか、生活の質の向上、社会機能の維持・向上の観点からも重要です。

推進ポイント

- ・適正体重を維持できるように、適切な食事の内容・量の周知に努めます
- ・朝食やバランスのよい食事の重要性について、周知します
- ・食生活改善推進員等と連携し、減塩の取組を推進します

2. 身体活動・運動

問29. あなたはふだん運動不足を感じていますか【18歳以上】

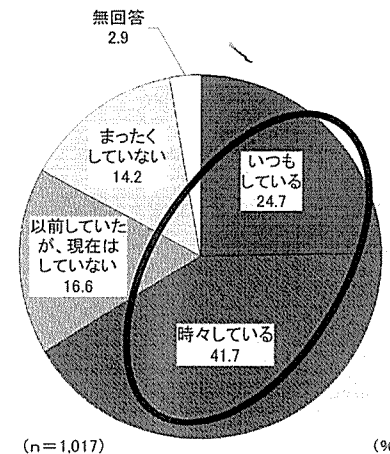


【運動不足を感じている人の割合】

⇒ 75.3%

令和4年度市民健康実態調査より

問30. あなたは日頃から健康維持・増進のために意識的に身体を動かすなどの運動をしていますか。【18歳以上】

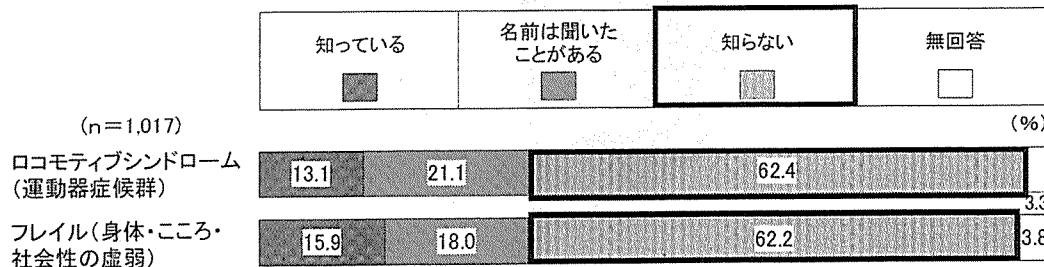


【意識的に身体を動かしている人の割合】

⇒ 66.4%

令和4年度市民健康実態調査より

ロコモティブシンドローム、フレイルの認知状況について【18歳以上】



令和4年度市民健康実態調査より

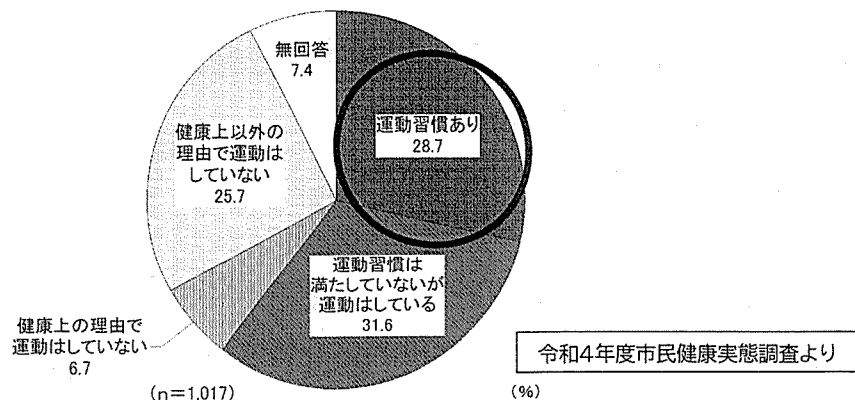
1日の平均歩数について【20歳以上】

	現状値(R4)	目標値(R10)	現状値(国:R1)
20～64歳	男性6,632歩 女性5,911歩	男性8,000歩 女性7,000歩 8,000歩	男性7,864歩(8,000歩) 女性6,685歩(8,000歩)
65歳以上	男性5,375歩 女性5,038歩	男性7,000歩 6,000歩 女性6,000歩	男性5,396歩(6,000歩) 女性4,656歩(6,000歩)

令和4年度市民健康実態調査より

問33. あなたは定期的な運動習慣(ウォーキングなどを含む)がありますか。【18歳以上】

(※)運動習慣とはおよそ週2回以上、1回30分以上の運動を1年以上継続している場合



令和4年度市民健康実態調査より

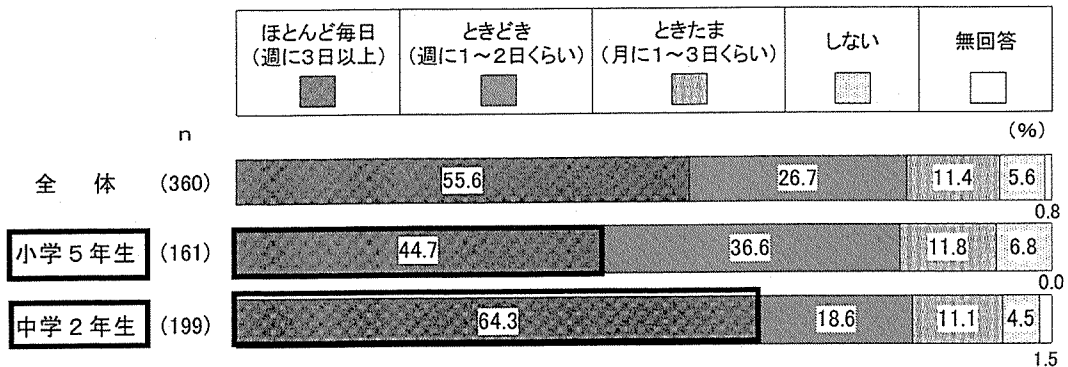
運動習慣者の割合【20歳以上】

令和4年度市民健康実態調査より

	現状値 (R4)	目標値 (R10)	現状値 (国: R1)
20～64歳	男性25.2% 女性16.1%	男性 30% 女性 25% 30%	男性23.5% (30%) 女性16.9% (30%)
65歳以上	男性36.9% 女性37.9%	男性45% 50% 女性42% 50%	男性41.9% (50%) 女性33.9% (50%)

運動やスポーツの実施頻度【学齢期】

運動やスポーツをどのくらいしていますか。(学校の体育の授業を除きます)



定期的な運動習慣(週3回以上)【学齢期】

	現状値 (R4)	目標値 (R10)	現状値 (国: R1)
小5	44.7%	60% 50%	
中2	64.3%	70%	

令和4年度市民健康実態調査より

身体活動・運動

意識的に身体を動かし、適度な運動習慣を取り入れることは、身体活動能力を高めるだけでなく、筋肉や骨の成長・発達を促すだけでなく、生活習慣病の予防やストレス解消など、社会生活を豊かにする上で様々な効果をもたらします。

推進ポイント

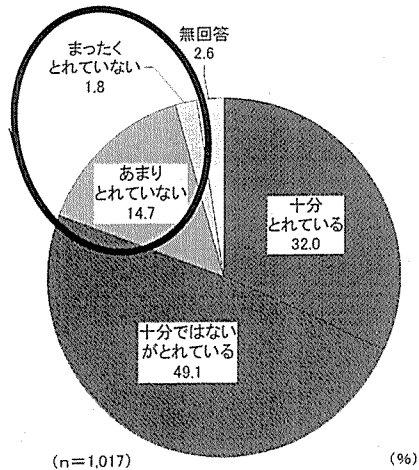
- ・運動やスポーツを楽しみ、活力ある日常生活で身体活動量を増やします
- ・身体活動・運動に関する正しい知識の普及啓発を行います

17

3. 休養・こころの健康

18

問35. あなたは、睡眠による休養をとれていますか
【18歳以上】

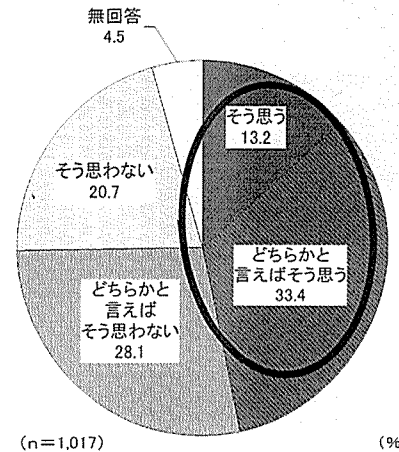


【睡眠によって休養が十分に
とれていない人の割合】

⇒ 16.5%

令和4年度市民健康実態調査より

問41. 悩みやストレスについて誰かに相談したいと思いませんか
【18歳以上】



【悩みやストレスについて、誰かに
相談したいと思う人の割合】

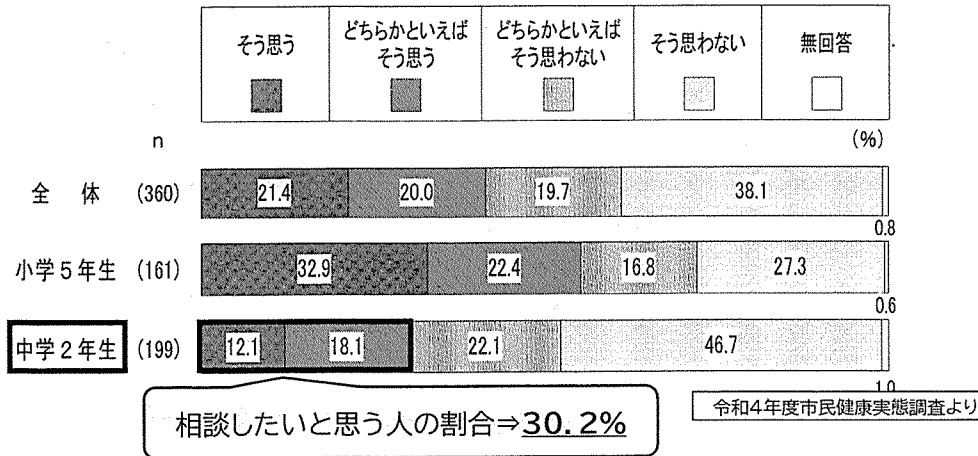
⇒ 46.6%

令和4年度市民健康実態調査より

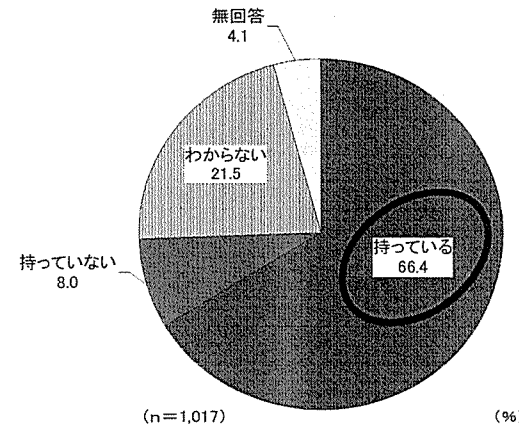
19

20

問41. 悩みやストレスについて誰かに相談したいと思いませんか
【学齢期】



問40. あなたは生活の中で楽しみや生きがいを持っていますか
【18歳以上】



【楽しみや生きがいを持っている人の割合】

⇒ 66.4%

令和4年度市民健康実態調査より

休養・こころの健康

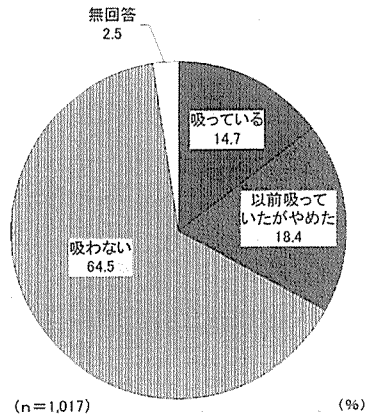
自殺予防の観点から、孤立させないためにも、一人で悩まず、相談し、SOSを出せる市民を増やす取り組みが必要です。

推進ポイント

- ・1人で悩まず、相談することの大切さを全市民に伝えていきます
- ・精神疾患を早期に予防するために、小・中学校へ睡眠や相談することの大切さについて普及啓発をしていきます

4. たばこ・アルコール

問43. あなたは現在、たばこを吸っていますか



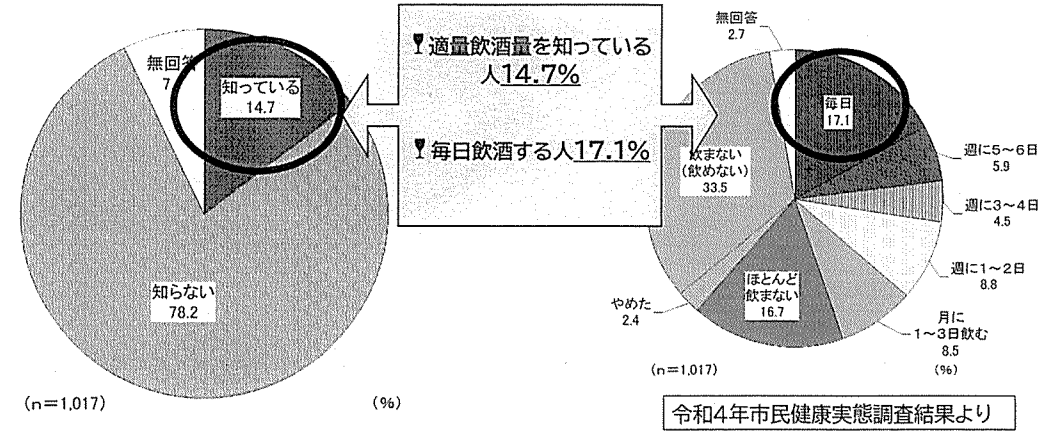
◆年代別に見ると…
30
【20～50歳代の喫煙の割合】
⇒ **20%前後**

【学齢期における自宅での受動喫煙の機会】
⇒ **25.6%**

【妊娠中の喫煙の割合】
⇒ **1.8%**

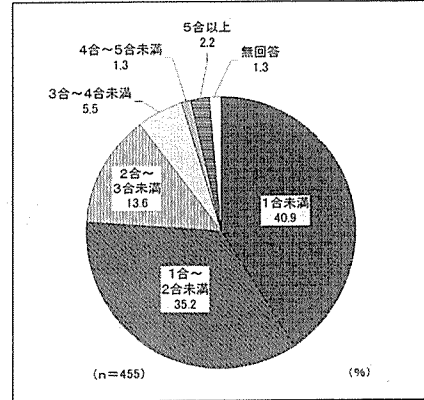
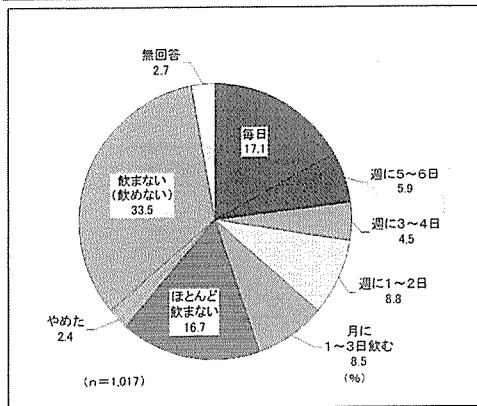
令和4年市民健康実態調査結果より

問46. あなたは1日のお酒の適量が純アルコールで20g
(女性は10g)ということを知っていますか



生活習慣病のリスクを高める飲酒をしている人の割合

【飲酒の頻度】 × 【飲酒量】で算出した結果 男性:10.5%、女性:9.4%



令和4年度市民健康実態調査より

たばことアルコール

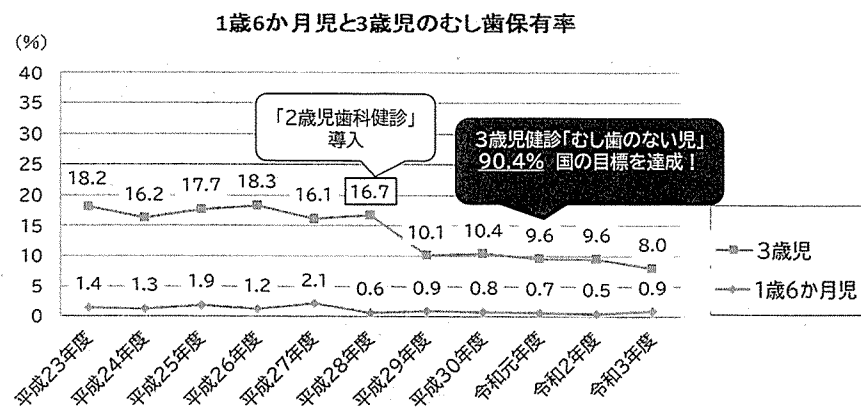
喫煙することで、本人と周囲の人に健康被害をもたらします。
飲酒は量と回数によって健康被害が生じるため、正しい知識の普及啓発が必要です。

推進ポイント

- ・禁煙についての情報提供を行い、禁煙する人を増やします
- ・適量飲酒量以内でアルコールと付き合う人を増やします

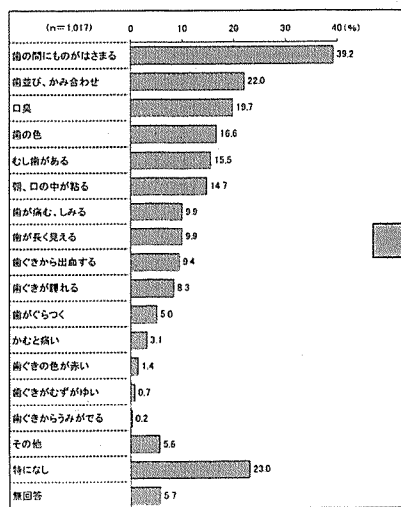
5. 歯と口腔の健康

むし歯のない3歳児の割合



令和3年度乳幼児健診結果より

問51. 歯やお口のことで気になることはありますか (複数回答可)



【歯周病の症状を自覚する人】

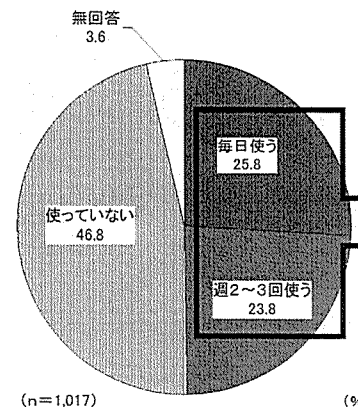
- 「口臭」
- 「朝、口の中が粘る」
- 「歯が長く見える」
- 「歯がぐらつく」
- 「かむと痛い」
- 「歯ぐきがむずがゆい」
- 「歯ぐきから膿がでる」

上記の症状に一つでも該当する人 377人

⇒37.1%

令和4年市民健康実態調査結果より

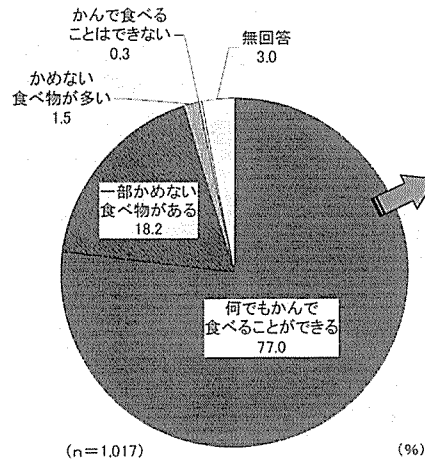
問48. デンタルフロス(糸ようじ)や歯間ブラシを使っていますか



【使用者の割合】
⇒49.6%

令和4年市民健康実態調査結果より

問50. 食べる時の状態は、次のうちどれですか

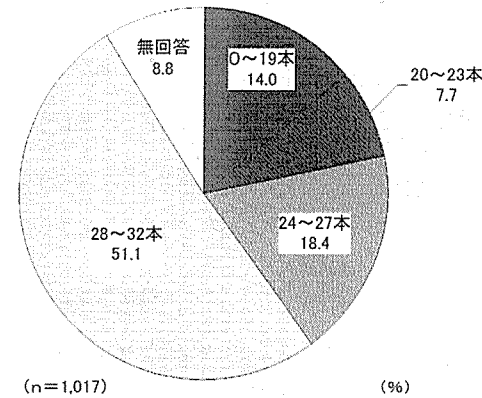


【60歳代で咀嚼(そしゃく)良好者の割合】

⇒ **74.9%**

令和4年市民健康実態調査結果より

問49. 現在、あなたの歯は何本ありますか



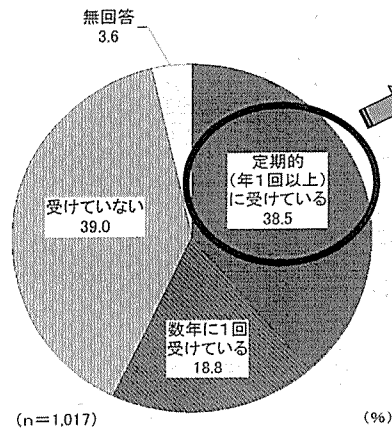
【80歳で20歯以上の自分の歯を有する者の割合】

対象: 75歳~84歳
歯の本数: 20歯以上

⇒ **62.6%**

令和4年市民健康実態調査結果より

問47. あなたは歯科検診を受けていますか



【定期的(年1回以上)を受けている】

⇒ **38.5%**

◆年代別に見ると、70歳代が43.8%と最も高く、20歳代が29.3%と一番低い。

令和4年市民健康実態調査結果より

歯と口腔の健康

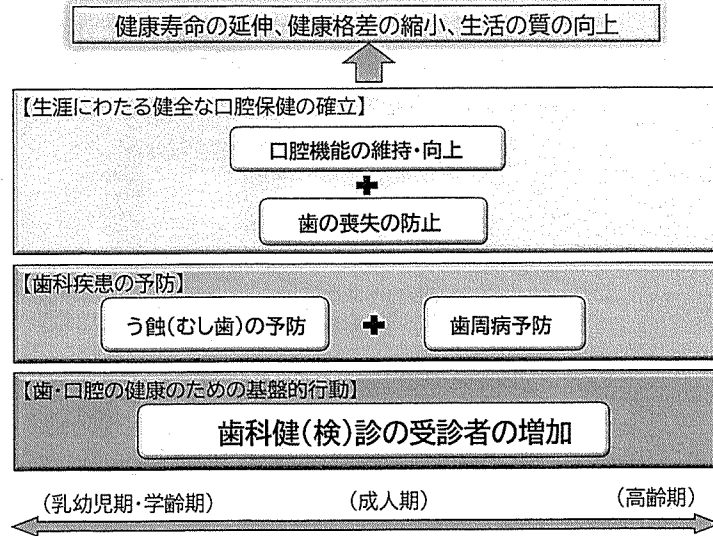
乳幼児期・学齢期の健全歯をもつ者の割合を維持し、成人期の歯周病予防に必要なセルフケア・プロフェッショナルケアを取り入れることが重要です。

高齢期等における誤嚥性肺炎やオーラルフレイルを予防することが、健康寿命の延伸や生活の質を向上することにつながります。

推進ポイント

- ・かかりつけ歯科医の定着を推進し、定期的に歯科健(検)診を受診する人を増やします
- ・プロフェッショナルケアとセルフケアを実践する人を増やし、歯の喪失と口腔機能の低下を予防します

歯と口腔の今後の課題・考え方(イメージ)

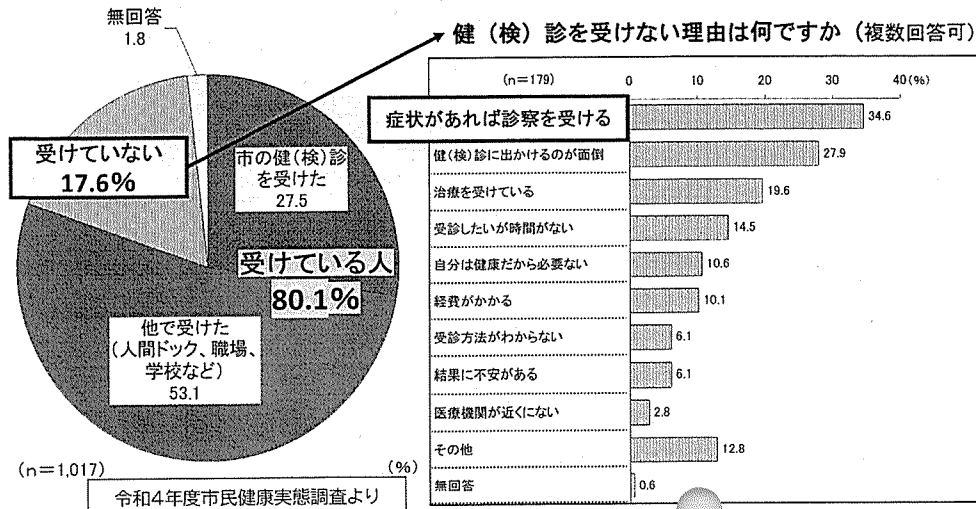


37

6. 生活習慣病予防

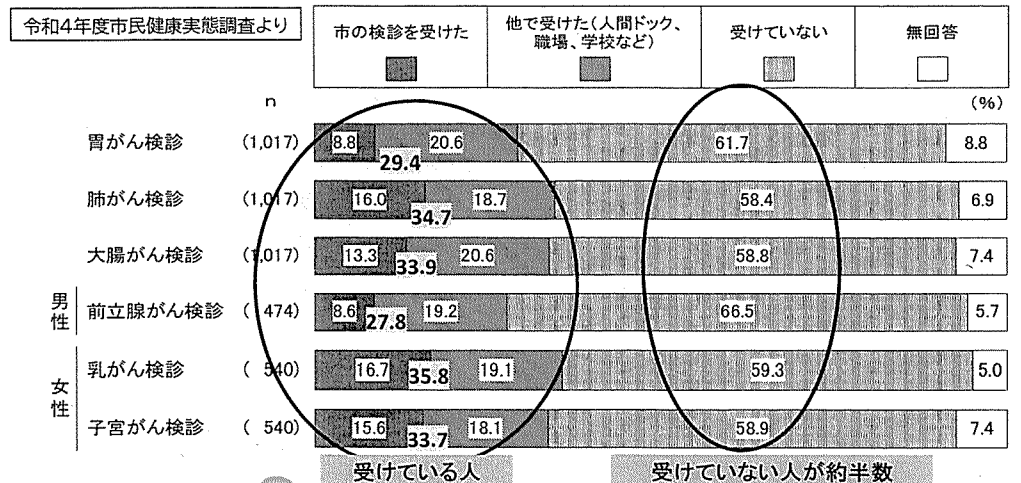
38

問11-1. あなたは定期的に(1年に1度)健康診査(血液検査・尿検査など)を受けていますか



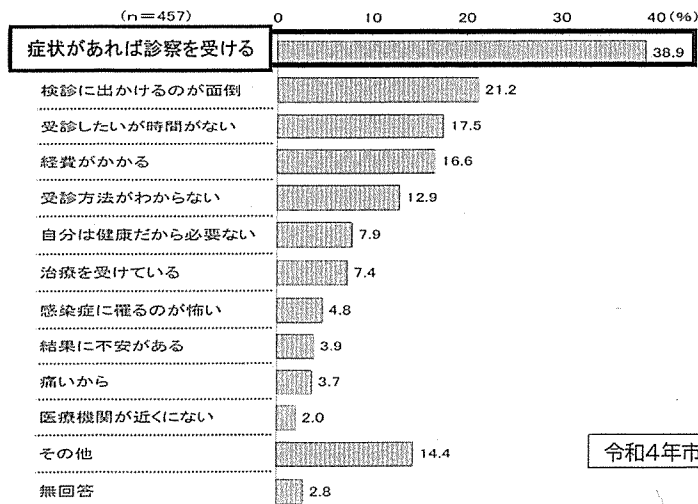
39

問12-1. あなたは定期的に(1年※に1度)がん検診を受けていますか ※乳がん検診、子宮がん検診はこの2年間



40

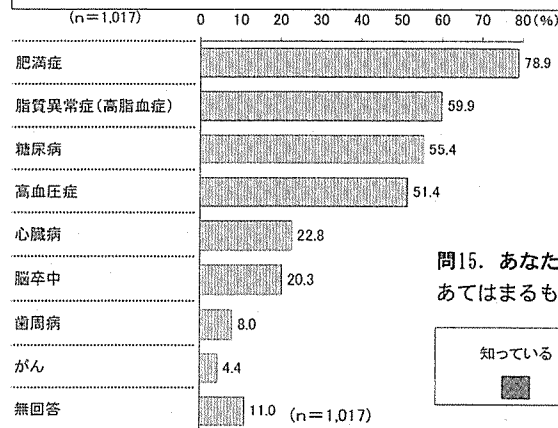
問12-2.【問12-1ですべて「受けていない」とお答えの方】検診を受けない理由は何ですか(複数回答可)



令和4年市民健康実態調査結果より

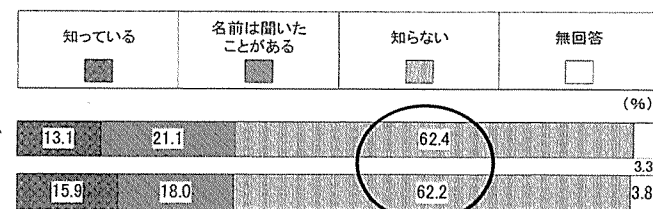
問14. メタボリックシンドロームに関係があると思うものに○をつけてください

(複数回答可)



令和4年市民健康実態調査結果より

問15. あなたは以下の言葉を知っていますか。あてはまるものに○をつけてください。(それぞれの問いで○は1つだけ)



生活習慣病予防

生活習慣病や重症化予防のためには、健(検)診の受診率を向上させ、早期発見・治療することで、重症化を予防、死亡率を軽減することができます。

健康寿命を伸ばすためには、メタボリックシンドロームの予防に努めていくと共に、健康的な生活習慣の取組について普及啓発をしていく必要があります。

推進ポイント

- ・定期的に健康診査やがん検診を受診している人を増やします
- ・健康的な生活習慣を実践し、生活習慣病を予防できる人を増やします

