

第4章 基本方針に基づいた取組

基本方針1 市民一人ひとりの主体的な健康づくりの推進

(1) 栄養・食生活の改善

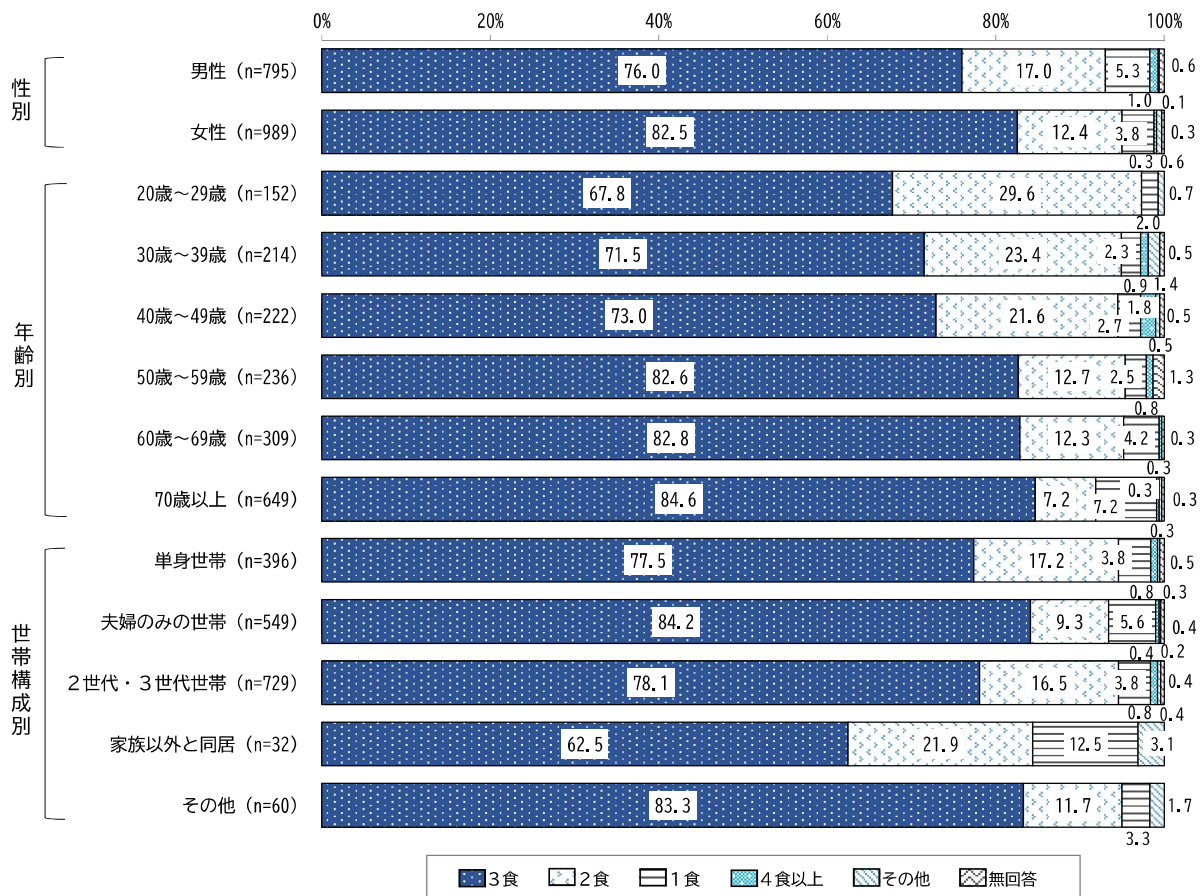
現状と課題

本市においては、食生活について、バランスのとれた食事をとっている回数（1週間の中で、主食・主菜・副菜が揃っている食事が1日1回以上ある日数）は、全国的な傾向と同様20～29歳の若い世代で少なくなっています。全体でも、「週6～7日は揃っている」と回答した割合は半数程度（54.0%）となっており、バランスのとれた食事を心がけるよう、周知していく必要があると考えられます。

また、1週間の食事の中で大洲市の食材をどのくらい使っているかについては、「週6～7日」という回答が33.6%と最も多くなっていますが、「わからない」という回答も18.6%と多く、約2割の人が食材の産地を意識していないという結果になっています。

3食の食事では、年齢層が低くなるほど「1日2食」の割合が高くなる傾向がみられます。

図表 4-1 一日の食事の回数

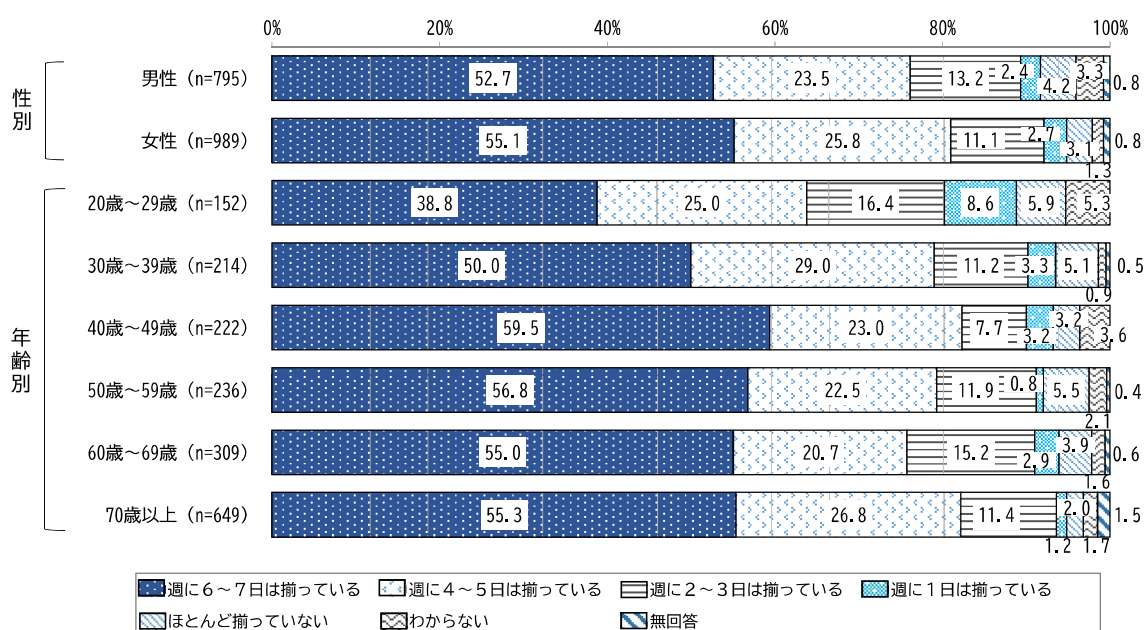


※令和3年度健康に関するアンケート調査

健康的な食生活の基本は、規則正しい食事、バランスの取れた食事などで、朝食欠食による1日2食の日や、主食（ごはん・パン・麺類等）・主菜（肉・魚・卵・大豆等）・副菜（野菜等）がそろっていない日が多い場合などは、食事習慣の改善が求められます。

「食事バランス」では、39歳以下の若い世代で主食・主菜・副菜の3食が「週に6～7日は揃っている」は50%以下（30～39歳：50%、20～29歳：38.8%）になっています。

図表 4-2 一日に主食・主菜・副菜がそろっている食事が1日以上ある日数(1週間当たり)



※令和3年度健康に関するアンケート調査

朝食は1日の生活のリズムをつくることから、若い世代から、その大切さを理解し、朝食摂取を心がけることが必要です。

「規則正しい食事」や「バランスのとれた食事」は年齢層による一定の傾向がみられるため、ライフステージを通じた健康行動を実践・定着させていく取組の強化が必要です。

また、塩分を摂りすぎると、体の中に水分をため込みやすくなり、高血圧やむくみの原因となり、心臓に負担をかけてしまいます。本市では、医療費に占める割合の高い疾患として糖尿病や循環器系疾患が多いことがわかっており、これらの生活習慣病と食生活は密接に関わりあっています。生活習慣病を予防するため、若いうちからうす味に慣れることや、食品に含まれる塩分についての正しい知識を習得すること、日ごろから減塩を心がけるなど、健康的な食生活を送る実践が求められます。

市民一人ひとりが、健康的な生活を長く維持できるよう、食生活における正しい知識を身に付け、行動・実践を定着させていくための情報提供や環境づくりを推進します。

<みんなで目指す重点目標>

- ・規則正しい食習慣を身に付け、家族や友人と食を楽しもう
- ・食事の栄養バランスに配慮し、主食・主菜・副菜をそろえよう

数値目標

項目・指標	現状値 (令和3年度)	目標値 (令和17年度)
適正体重を維持している人の増加(肥満、若年女性のやせ、低栄養傾向の高齢者の減少)	66.5%	75%
朝食を食べない人の割合(1日2食以下)	18.9%	10%以下
バランスの良い食事を摂っている人の増加	54.0%	80%以上
野菜料理を1日350g以上食べている人の割合(主観的)	—	70%以上
薄味をいつも心掛けている人の割合	—	80%以上

【ライフステージごとの取組】

ライフステージ	内 容
世代共通	<ul style="list-style-type: none"> ●栄養バランスに配慮し、主食・主菜・副菜をそろえましょう。 ●3食規則正しい食習慣を身につけましょう。 ●野菜を意識してとり入れましょう。 ●うす味に気を付けた食生活を心掛けましょう。 ●地域の特産物などを利用し、地産地消を推進しましょう。 ●家族や友人、地域の人と食を楽しみましょう。
次世代	<ul style="list-style-type: none"> ●早寝、早起き、朝ごはんの習慣を身につけましょう。 ●好き嫌いなく、何でも食べましょう。 ●食べ物や料理に関心を持ちましょう。
青年期・壮年期	<ul style="list-style-type: none"> ●体重、体脂肪、血圧など自分の体の状態に気を配り、また常によく把握し、自分に合った食事を摂りましょう。 ●食事バランスに気をつけ、食べすぎ・飲み過ぎに注意しましょう。
高齢期	<ul style="list-style-type: none"> ●体重、体脂肪、血圧など自分の体の状態に気を配り、また常によく把握し、自分に合った食事を摂りましょう。 ●食事バランスに気をつけ、食べすぎ・飲み過ぎに注意しましょう。 ●低栄養状態にならないように意識しましょう。

市民の健康づくりを支援・促進する取組

地域の取組（関係機関・団体）

★食生活改善推進員は大洲市と連携し、バランスの良い食事の重要性について周知します。

園・学校の取組（子ども園・小中学校等）

★給食を教材として、正しい食生活について子どもたちに指導します。

★給食だよりや食育だより等を通じて、保護者に対して望ましい食生活について周知します。

大洲市の主な取組

★ライフステージに合わせた各種教室を開催します。

★料理教室や食育講演会等を活用し、食に関する正しい知識や、楽しさを知ってもらう機会を提供します。

★食育だよりや広報誌、ホームページを活用し、食育に関する情報提供を行うとともに、食育に関連する講座等イベントの開催に取り組みます。

★地元の食材を活用した料理レシピや栄養成分などの周知を図り、食育の推進に努めます。

★食生活改善推進員の養成と、地域における食生活改善に向けた活動支援を行います。

★適正体重を知り、バランスよく食べ、生活習慣病の発症予防や低栄養の予防について正しい知識の普及に努めます。

主な具体的事業

- ・食育推進事業
- ・母子健康手帳交付
- ・マタニティクッキング
- ・モグモグ教室（離乳食講習会）
- ・乳幼児健康診査・育児相談
- ・食生活改善推進員リーダー研修
- ・食生活改善推進員研修
- ・高齢者の食生活改善事業
- ・病態栄養相談
- ・食に関する給食指導
- ・学校における食育推進事業
- ・小児生活習慣病予防健診後の個別指導
- ・学級講座事業
- ・こどもと保護者に関する食育推進
- ・特定保健指導
- ・糖尿病教室

(2) 身体活動・運動の推進

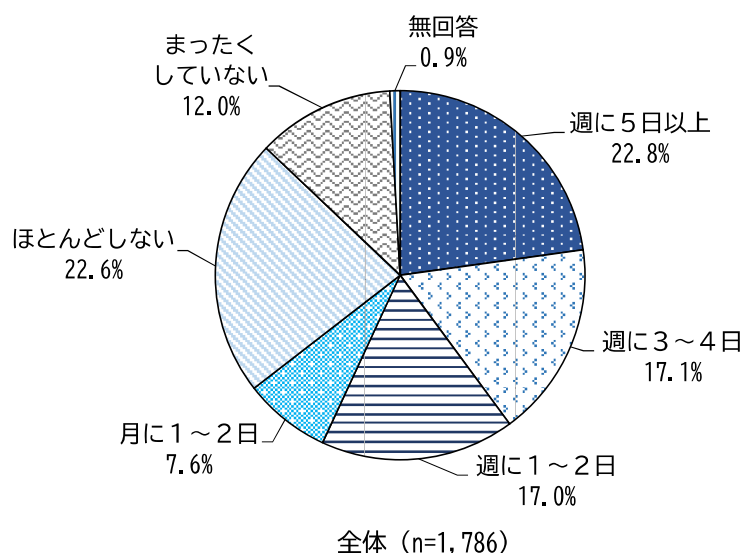
現状と課題

本市では、運動する頻度については、「ほとんどしない」「まったくしていない」を合わせた『していない』の割合が34.6%となっており、特に20～59歳の働き盛りの世代においては、いずれも4割以上が『していない』と回答しています。これは仕事が忙しい等の理由が考えられるため、全国共通の課題として、社会全体で意識を変えていく必要があります。

一方で、市に期待する施策に関する設問において、「運動できる場所や施設の整備」が51.1%と半数以上にのぼっていることから、社会全体の意識向上、運動の必要性の周知に加えて、運動できる場の整備も検討する必要があります。

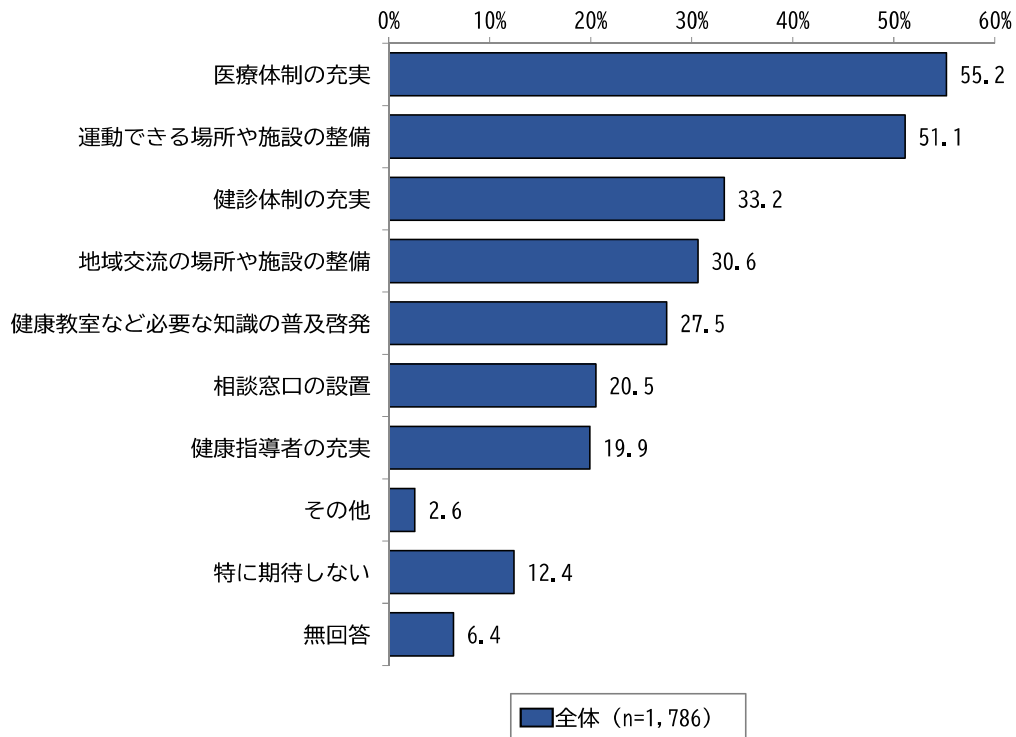
「1日30分以上の運動」をする日数の質問では「全くしていない」と「ほとんどしていない」を合わせると34.6%となっています。

図表 4-3 1日30分以上の運動



※令和3年度健康に関するアンケート調査

図表 4-4 市が実施する健康に関する施策で期待すること



※令和3年度健康に関するアンケート調査

健康的な生活を維持していくためには食生活の改善とともに運動及び身体活動に関する改善が不可欠です。

運動は生活習慣病や高齢者の介護予防と、その前段階であるフレイル予防のためにも有効で若い世代から日常生活の中で、無理なく取り組むことが重要です。

厚生労働省のホームページによると「身体活動量が多い者や、運動をよく行っている者は、総死亡、虚血性心疾患、高血圧、糖尿病、肥満、骨粗鬆症、結腸がんなどの罹患率や死亡率が低いこと、また、身体活動や運動が、メンタルヘルスや生活の質の改善に効果をもたらすことが認められている。更に高齢者においても歩行など日常生活における身体活動が、寝たきりや死亡を減少させる効果のあることが示されている。」と記載されています。

本市では、高齢者の介護予防サークルやサロン活動を通して運動を取り入れる方も増えてきています。

市民一人ひとりが日常生活の中で運動や身体活動量を多くすることで、心身ともに健康で、QOL（生活の質）の高い暮らしを維持できるような健康づくりに取り組める仕組みや環境づくりを推進します。



<みんなで目指す重点目標>

生活の中で体を動かすことを心がけ、自分に合った運動を始め、継続しよう

数値目標

項目・指標	現状値 (令和3年度)	目標値 (令和17年度)
1回30分以上の運動(歩くなどの軽い運動)を週2回以上、1年以上実施している人の割合	男性 36.1% 女性 33.1%	40%以上
日常生活における歩行又は同等の身体活動を1日1時間以上実施している人の割合	男性 53.2% 女性 55.1%	60%以上

【ライフステージごとの取組】

ライフステージ	内 容
世代共通	<ul style="list-style-type: none"> ●生活の中で体を動かすことを心がけ、自分に合った運動を継続しましょう。 ●運動のできる施設や運動に関するイベント等に積極的に参加しましょう。
次世代	<ul style="list-style-type: none"> ●乳幼児期は楽しく遊び、スキンシップを図りましょう。 ●友人や家族と一緒に、体を使った遊びをしましょう。 ●外での遊びなどを継続して取り組みましょう。 ●運動やスポーツなどの余暇活動に親しみましょう。 ●スマホやゲーム機などの利用時間を減らし、体を動かしましょう。
青年期・ 壮年期	<ul style="list-style-type: none"> ●生活の中に習慣としての運動や身体活動を取り入れましょう。 ●運動やスポーツなどの余暇活動に親しみましょう。 ●ウォーキングや体操などを友人や家族と一緒に楽しく行いましょう。 ●パソコンやスマホのアプリ等を利用し自分に合った運動を見つけましょう。
高齢期	<ul style="list-style-type: none"> ●生活の中での活動量を増やしましょう。 ●ウォーキングや体操などを友人や家族と一緒に楽しく行いましょう。 ●雨の日など室内でできる運動を見つけましょう。 ●サロンや介護予防サークルなど集いの場に積極的に参加しましょう。

市民の健康づくりを支援・促進する取組

地域の取組（関係機関・団体）

- ★スポーツ推進委員は、市民のスポーツ活動の促進のための育成を図るなど、市民のスポーツの推進を支援します。
- ★元気シニアサポーターは、地域で仲間と一緒に楽しく介護予防活動を推進します。

園・学校の取組（子ども園・小中学校等）

- ★園活動や体育の授業、部活動の中で身体を動かすことの楽しさや重要性を伝えます。

大洲市の主な取組

- ★働き盛り世代や、運動習慣のない人が身体活動、運動に取り組むきっかけづくりを行います。
- ★運動の重要性や効果的な運動方法を周知し、身体活動の普及・啓発を行います。
- ★運動に関するイベント等の情報をインターネットやSNSなども活用し、プッシュ型の情報発信に取り組みます。
- ★安心・安全に運動ができる環境、運動に参加しやすい・継続しやすい環境を整備します。
- ★楽しく身体を動かせる場や各種教室等による運動の機会の提供に取り組みます。
- ★大洲市の豊かな自然に親しみながら、自然と歩きたくなるような公園園路の環境整備やウォーキングマップの普及啓発、仲間や友人と参加できる健康づくりの場を提供します。
- ★健康ポイント事業など市民の健康意識を高める取組を推進します。
- ★年齢や体力に関わらず誰もが楽しめる「いきいき体操」や「ニュースポーツ」などの推進に加えて、障がい者や高齢者の垣根なく誰もが実施でき、with コロナにも対応した競技である「eスポーツ」の普及など、子どもから高齢者、障がいのある人の活動を支援します。
- ★活動の場となる総合体育館をはじめとするスポーツ施設は、計画的な維持管理・更新、設備の充実を図ります。

主な具体的事業

- ・健康相談、健康教育
- ・健康ポイント事業
- ・介護予防サークル
- ・元気シニアサポーター養成講座
- ・学級講座事業
- ・大洲市健康マラソン大会
- ・トレーニング室利用促進事業
- ・ラケットテニス教室
- ・大洲市健康寿命延伸事業【100歳体操】
- ・各地区スポーツ・レクリエーション活動充実事業
- ・公園内園路環境整備事業
- ・糖尿病教室

(3) 歯と口腔の健康づくりの推進

現状と課題

歯科疾患は、その発病、進行により欠損や障がい蓄積し、その結果として歯の喪失に繋がるため、食生活や社会生活等に支障をきたし、全身の健康に影響を与えるものとされています。また、歯及び口腔の健康を保つことは、単に食物を咀嚼するという点からだけでなく、食事や会話を楽しむなど、豊かな人生を送るための基礎となるものです。

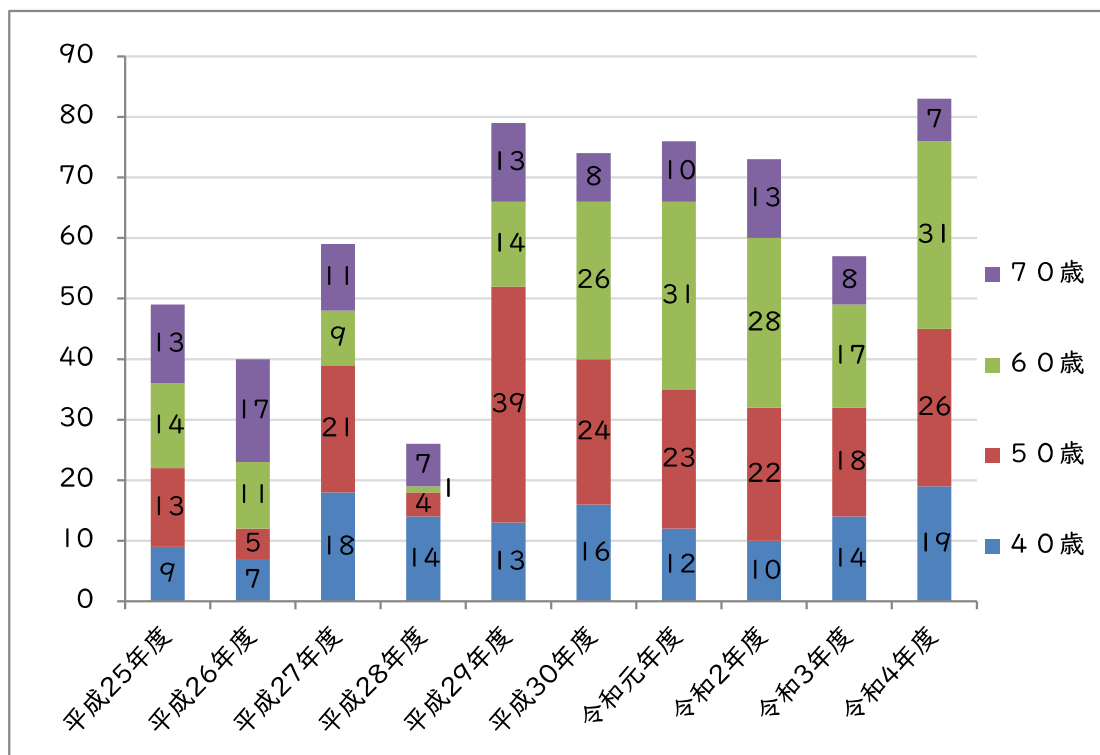
口腔の疾患の中で代表的なものには、う蝕（むし歯）と歯周病があります。歯周病は、心疾患や慢性腎臓病、呼吸器疾患、骨粗鬆症、関節リウマチ、悪性新生物（がん）、など、さまざまな全身疾患と関連していることが報告されています。

本市においては、平成22年度より40歳・50歳・60歳・70歳の男女を対象に医療機関に委託している個別健診において歯周病検診を実施していますが、年代により受診者数にばらつきがあるため、幅広くより多くの方に受診していただくような広報等様々な対策に取り組めます。

また、口腔の健康を維持し、噛むことは会話、姿勢維持、咀嚼、嚥下等、「日常生活の自立」に大きく影響し、介護予防としての効果も期待され、高齢期のQOLの維持・向上が期待できることから、う蝕（むし歯）対策としての正しい歯みがきの励行や歯間ブラシの活用等にも取り組んでいきます。

図表 4-5 歯周病検診受診者数の推移

(単位：人)



資料：令和4年度大洲市の健康づくり

<みんなで目指す重点目標>

かかりつけの歯科医を持ち、年に1回歯科検診を受けよう

数値目標

項目・指標	現状値 (令和3年度)	目標値 (令和17年度)
歯科検診の受診者の割合 (令和4年度)	歯周病検診 83人(3.7%)	40%以上
	妊婦歯科健康診査 116人(68.6%)	100% (母子健康手帳交付者)
よく噛んで食べることができる人の割合	男性 64.7% 女性 62.7%	80%以上

【ライフステージごとの取組】

ライフステージ	内 容
世代共通	<ul style="list-style-type: none"> ●歯の健康に対する教室等歯と口腔の健康について学ぶ機会を利用しましょう。 ●歯みがきの重要性や歯周病に対する知識を積極的に吸収しましょう。 ●年齢に合わせて歯科健診や歯周病検診を受けましょう。
次世代	<ul style="list-style-type: none"> ●食後の歯みがきの習慣を身につけさせましょう。 ●よく噛んで食べる習慣を身につけましょう。 ●かかりつけ医にも相談し、むし歯予防に取り組みましょう。 ●保護者は子どもの歯の仕上げみがきをしましょう。
青年期・壮年期	<ul style="list-style-type: none"> ●年齢に合わせて歯科健診や歯周病検診を受けましょう。 ●歯周病は糖尿病や循環器系疾患(脳梗塞・心筋梗塞等)と深い関係があることをよく理解して早めに予防しましょう。 ●デンタルフロスや歯間ブラシを使って、丁寧に歯をみがきましょう。
高齢期	<ul style="list-style-type: none"> ●歯周病は糖尿病や循環器系疾患(脳梗塞・心筋梗塞等)と深い関係があることをよく理解して早めに予防しましょう。 ●健口体操等に取り組みましょう。 ●義歯の正しい取り扱い方法の指導を受け、清潔に使用しましょう。

市民の健康づくりを支援・促進する取組

地域の取組（関係機関・団体）

★医療機関は年齢に応じたブラッシング指導等を行い、定期的な受診を勧奨します。

園・学校の取組（子ども園・小中学校等）

★幼稚園等では、仕上げみがきと適切なおやつとの与え方、毎日歯みがきをすることについて保護者への啓発を行います。

★児童・生徒や保護者に向けて、歯みがきの大切さを周知します。

★学校、医療機関等が連携し、小中学生の歯や口腔の健康づくりを促進します。

大洲市の主な取組

★歯磨きの重要性とむし歯や歯周病に対する知識を普及し、8020運動を推進します。

★歯科検診や歯の健康に対する教室等を実施し、歯と口腔の健康について学ぶ機会を提供します。

★妊婦歯科健康診査、歯周病検診の周知とともに受診勧奨を行うなど、歯科健診（検診）の受診率向上に努めます。

★むし歯の早期発見・予防に向けて、乳幼児期から歯と口の健康について、正しい健康情報を周知します。

★かかりつけ医を持つことの大切さを普及・啓発します。

★歯周病と糖尿病や肺炎等をはじめとする全身的な疾患との深い関わりについて正しい知識の啓発に取り組みます。

★生活習慣病の予防のため、よく噛んで食べる習慣の普及、啓発を行います。

主な具体的事業

- ・母子健康手帳交付
- ・妊婦歯科健康診査
- ・1歳6か月児健康診査・3歳児健康診査（歯科健康診査）
- ・10か月児育児相談
- ・歯周病検診
- ・健康教育・健康相談
- ・高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施事業

(4) 喫煙・飲酒習慣の改善支援

① たばこ

現状と課題

喫煙は肺がん・食道がんなどの悪性新生物（がん）をはじめ、脳卒中や虚血性心疾患などの循環器疾患、慢性閉塞性肺疾患（COPD）や結核などの呼吸器疾患、2型糖尿病、歯周病など、多くの病気と関係しており、予防できる最大の死亡原因であるといわれています。

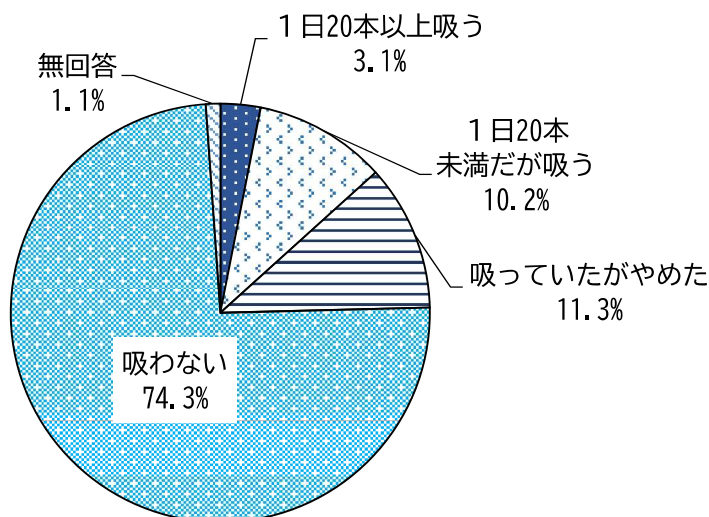
中でも、COPDは、長年の喫煙習慣が主な原因の肺の炎症性疾患で、COPD患者の90%以上が喫煙者であるといわれています。

喫煙を始める年齢が若いほど、がんや循環器疾患のリスクを高めるだけでなく、総死亡率も高くなっています。

また、女性の喫煙による妊娠、出産への影響として、子宮外妊娠、常位胎盤早期剥離、前置胎盤を引き起こす可能性が指摘されており、早産、低出生体重・胎児発育遅延などの要因となることが指摘されています。さらに、妊娠中においては、妊婦本人の喫煙（能動喫煙）だけでなく受動喫煙であっても、乳幼児突然死症候群の要因となることがわかっています。

本市においてはたばこ（電子たばこを含む）を吸う割合は13.3%となっています。その内20本以上吸うのは3.1%で、20本未満は10.2%となっています。吸っていないのは85.6%であり、その内、吸っていたがやめたが11.3%、吸わないが74.3%となっています。

図表 4-6 喫煙の状況



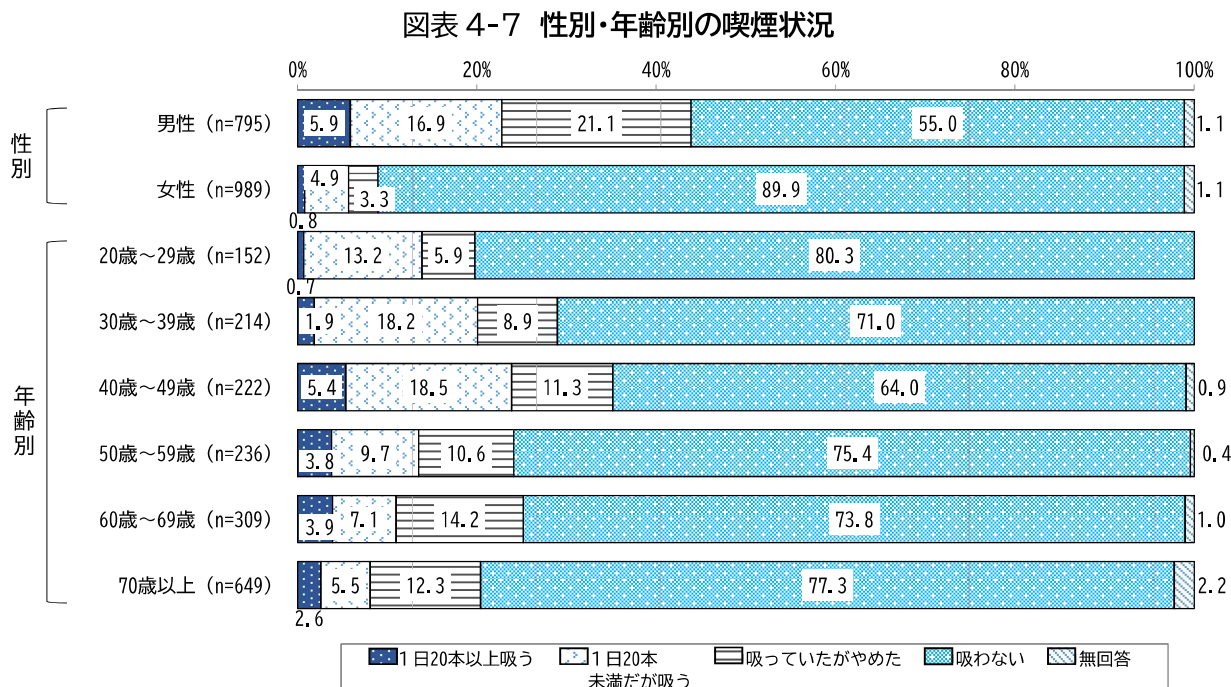
全体 (n=1,786)

※令和3年度健康に関するアンケート調査

喫煙や受動喫煙による健康被害を防ぐための対策として、若い世代（児童期～青年期）から働く世代（成人期）、さらには高齢者（老年期）に至るまでのライフステージに応じた喫煙行動や受動喫煙が及ぼす健康への影響を防ぐための対策を促進します。

本市においては、性別でみると、女性は男性に比べて「吸わない」の割合が高く、9割近くを占めています。

年齢別でみると、『吸う』の割合は40～49歳が23.9%と最も高く、70歳以上が8.1%と最も低くなっています。



※令和3年度健康に関するアンケート調査

ニコチンは、血液の流れを悪くしたり脳の発達に影響を与える物質で、強い依存性があります。加熱式たばこの中には、紙巻きたばこより有害物質が少ないとうたっている製品もありますが、健康へのリスクは少なくありません。電子たばこの蒸気から発がん性物質が検出されたという報告もあります。

全国的に喫煙者の数は年々減少傾向にありますが、喫煙による健康被害の大きさを考慮し、なお減少させる必要があります。

今後も肺がんや COPD、循環器疾患等の健康被害の周知を図ること、また受動喫煙防止のため健康増進法の周知に取り組みます。

<みんなで目指す重点目標>

たばこの健康被害を理解し、受動喫煙を防止しよう

数値目標

項目・指標	現状値 (令和3年度)	目標値 (令和17年度)
喫煙者の割合	13.3%	12%以下
妊娠中の喫煙率(令和4年度)	3.9%	0% (母子健康手帳交付者)

【ライフステージごとの取組】

ライフステージ	内 容
世代共通	●たばこの健康被害を理解し、受動喫煙を防止しましょう。
次世代	●たばこが心身や胎児の成長に及ぼす影響について学習しましょう。 ●子どもにたばこの害を教え、大人になって吸わないようにしましょう。 ●受動喫煙の機会をなくしましょう。
青年期・ 壮年期	●一人で考えるだけでなく、禁煙外来なども利用しましょう。 ●家庭や職場などにおける受動喫煙の防止に取り組みましょう。
高齢期	●禁煙相談や禁煙外来を利用しましょう。 ●家庭や職場などにおける受動喫煙の防止に取り組みましょう。 ●たばこの火の不始末がないよう気を付けましょう。

市民の健康づくりを支援・促進する取組

地域の取組（関係機関・団体）

- ★子ども・妊婦のまわりでたばこを吸わないようにします。
- ★人の多く集まる場所は禁煙するように努めます。
- ★職場では受動喫煙防止対策を進めます。
- ★医療機関や薬局等では禁煙治療に関する情報提供を行い、禁煙支援を推進します。

園・学校の取組（子ども園・小中学校等）

- ★学校の授業をはじめ、さまざまな機会を通じて、喫煙・受動喫煙による健康被害について指導し、未成年の喫煙防止に取り組みます。

大洲市の主な取組

- ★各種健（検）診や健康教室等の機会を活用し、COPD（慢性閉塞性肺疾患）等の喫煙関連疾病や受動喫煙による健康被害について周知します。
- ★妊婦やその家族の喫煙者に対して禁煙指導を実施します。
- ★成人を対象とした各種健（検）診時に喫煙者に対して禁煙指導を実施します。
- ★特定保健指導者に対して禁煙指導を実施します。
- ★受動喫煙防止対策について、法令に基づき関係機関と連携し取り組みます。
- ★喫煙が新型コロナウイルス感染症の重症化リスクであることを周知し、禁煙を啓発します。

主な具体的事業

- ・母子健康手帳交付
- ・健康教育・健康相談
- ・特定保健指導
- ・各校薬物乱用防止教室（禁煙防止教室含む）
- ・中学校での健康教室

② 飲酒

現状と課題

本市の妊娠届出時における妊婦の飲酒率は、令和4年度で1.8%と平成23年度以降減少傾向となっています。

妊婦中の飲酒は、妊婦自身の妊娠合併症などのリスクを高めるだけでなく、胎児性アルコール症候群や発育、発達への影響があるといわれています。また、産後についても血中のアルコールが母乳に移行することから飲酒を控える必要があります。

過度の飲酒は、肝機能の低下や高血圧、脳血管疾患、悪性新生物（がん）など多くの疾患の原因になります。特に、短時間の多量飲酒による急性アルコール中毒は死亡の原因になることも知られています。また、不適切な飲酒の習慣は、家庭や周囲に大きな影響を与え、社会への適応力が低下するなど社会問題（アルコール関連問題）に発展する恐れがあります。

これらを予防するため、アルコールが身体に与える影響についての正しい知識や相談窓口を周知していきます。

生活習慣病のリスクを高める飲酒量の目安は下表のとおりです。

項目	性別	日本酒	ビール	純アルコール量
生活習慣病のリスクを高める飲酒量	男性	2合	1000ml	40g以上
	女性	1合	500ml	20g以上
節度ある適度な飲酒の目安	男性	1合	500ml	20g
	女性	0.5合	250ml	10g
多量飲酒	男性	3合	1500ml	60g以上
	女性	3合	1500ml	60g以上

<みんなで目指す重点目標>

生活習慣病のリスクを高める飲酒量を知り、過度な飲酒をなくそう

数値目標

項目・指標	現状値 (令和4年度)	目標値 (令和17年度)
生活習慣病のリスクを高める量を飲酒 ※している人の割合	男性 24.9% 女性 4.9%	10%以下

※1日当たりの飲酒量が男性で日本酒換算2合（純アルコール量40g）以上、女性で1合（純アルコール量20g）以上。

【ライフステージごとの取組】

ライフステージ	内 容
世代共通	●飲酒による健康被害を意識しましょう。
次世代	●妊娠時は飲酒しないようにしましょう。 ●20歳未満の飲酒はやめましょう。 ●飲酒の影響を周囲の大人から子どもに正しく伝えましょう。
青年期・ 壮年期	●一気飲みやお酒の強要をしない、させないを守りましょう。 ●アルコールが体に与える害についての知識を身に付けましょう。 ●適正な飲酒量を理解し、楽しく飲みましょう。 ●週に2日程度の休肝日を設けることに取り組みましょう。 ●飲酒時には純アルコール量を確認しましょう。 ●アルコール依存に気づいたら、専門機関に相談しましょう。
高齢期	●アルコールと加齢による身体機能への影響についての知識を身に付けましよう。 ●適正な飲酒量を理解し、楽しく飲みましょう。 ●週に2日程度の休肝日を設けることに取り組みましょう。 ●アルコールについて悩んでいるときは相談しましょう。

市民の健康づくりを支援・促進する取組

地域の取組（関係機関・団体）
★妊婦や授乳中の母親、未成年に飲酒を勧めないようにします。 ★子どもが参加する行事では、飲酒を控えます。 ★医療機関等では、常習飲酒・多量飲酒の危険性について情報提供を行います。
園・学校の取組（子ども園・小中学校等）
★学校の授業をはじめ、さまざまな機会を通じて、未成年の飲酒による健康被害について、指導し、未成年の飲酒防止に取り組みます。
大洲市の主な取組
★各種健診や健康教室等の機会を活用し、飲酒による健康被害や休肝日の重要性について周知します。 ★妊婦や特定保健指導対象者に対して飲酒に関する指導を実施します。 ★アルコール依存症に関する相談支援や啓発を実施します。
主な具体的事業
・母子健康手帳交付 ・健康教育・健康相談 ・特定保健指導 ・各校薬物乱用防止教室 ・中学校での健康教室

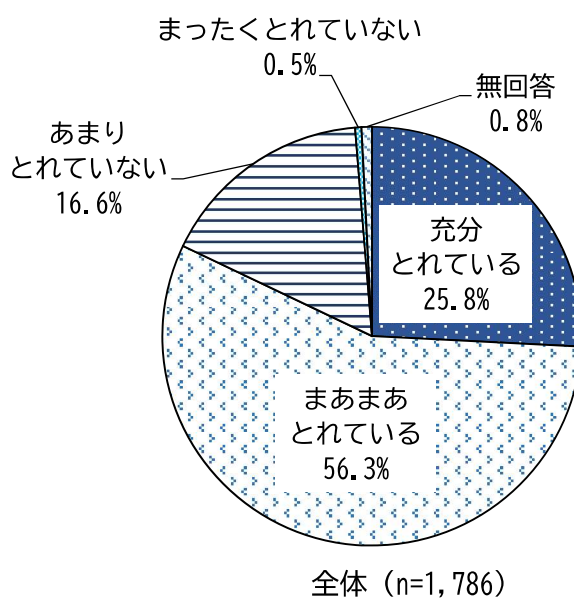
(5) 休養・こころの健康づくりの促進

現状と課題

こころの健康を保つため、心身の疲労の回復と充実した人生を目指すためにも、休養は重要な要素のひとつです。現代生活はシフトワークや長時間通勤・受験勉強・インターネットやゲームをしての夜型生活など、睡眠不足や睡眠障害の危険で一杯です。睡眠不足による産業事故、慢性不眠によるうつ病や生活習慣病の悪化など、睡眠問題を放置すると日中の心身の調子にも支障をもたらします。

本市においては、休養や睡眠の状況があまりよくない者は 20%未満ですが、年代別で30歳代と40歳代に多く見られます。

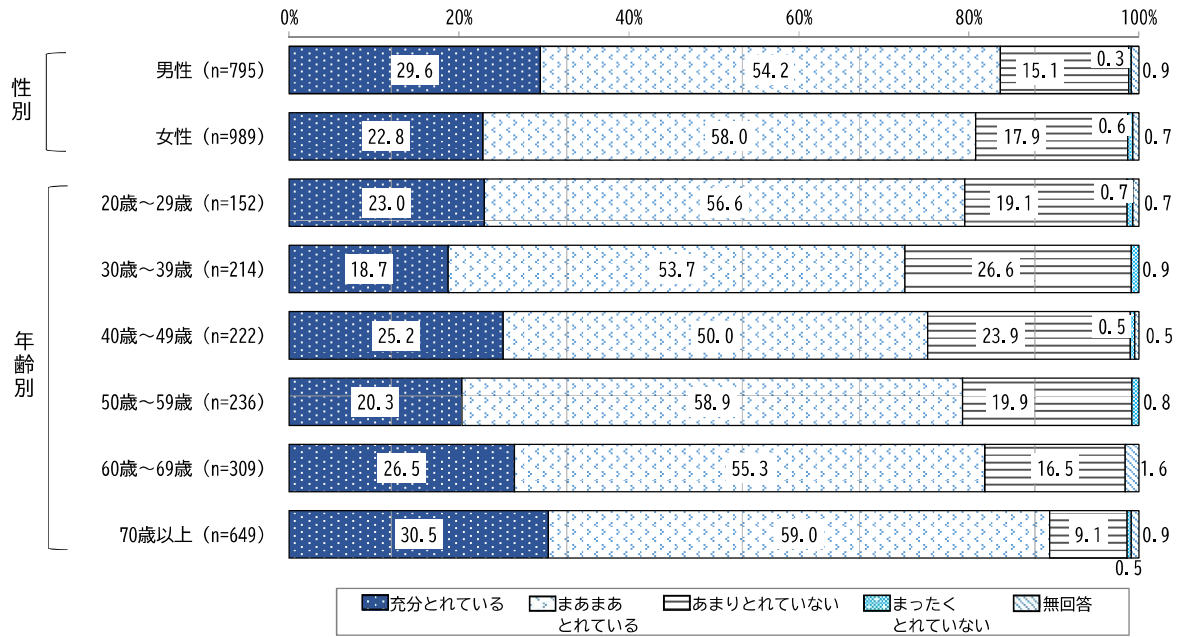
図表 4-8 睡眠や休養の状況



※令和3年度健康に関するアンケート調査

睡眠や休養については、「まあとれている」の割合が56.3%と最も高くなっており、次いで「充分とれている」が、25.8%、「あまりとれていない」が16.6%、「まったくとれていない」が0.5%の順になっています。

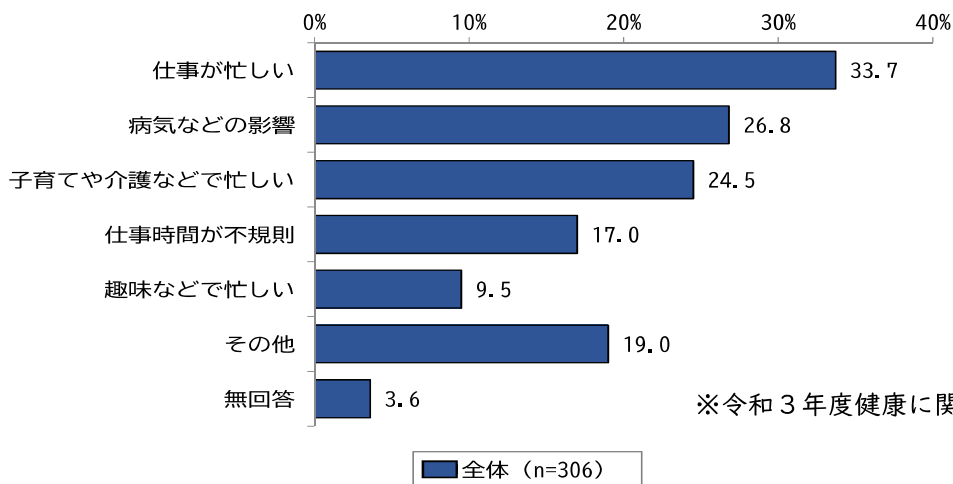
図表 4-9 性別・年齢別 睡眠や休養の状況



※令和3年度健康に関するアンケート調査

性別で見ると、男性は女性に比べて「充分とれている」の割合が高くなっていますが、「充分とれている」と「まあまあとれている」を合わせた『とれている』の割合は、そこまで大きな差はみられません。年齢別で見ると、「あまりとれていない」の割合は30～39歳が26.6%と最も高く、70歳以上が9.1%と最も低くなっています。20～29歳を除き、年齢層が低くなるにつれて『とれている』の割合が低くなる傾向がみられます。

図表 4-10 睡眠や休養がとれない理由

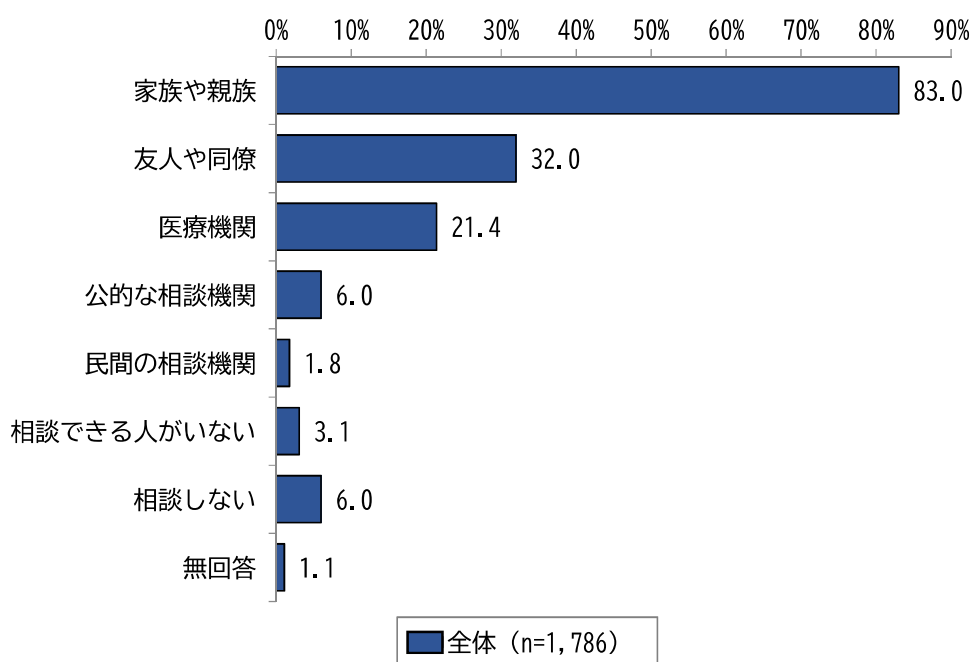


※令和3年度健康に関するアンケート調査

睡眠や休養がとれない理由については、「仕事が忙しい」の割合が33.7%と最も高くなっており、次いで「病気などの影響」(26.8%)、「子育てや介護などで忙しい」(24.5%)、「仕事時間が不規則」(17.0%)、「趣味などで忙しい」(9.5%)の順になっています。「その他」(19.0%)には「悩みやストレス」、「眠りが浅い」「わからない」等がありました。

市民一人ひとりが、睡眠や休養の大切さを認識し、自身の行動変容を行うと共に、ストレスに対する個人の対処能力を高め、個人を取り巻く周囲のサポートも充実させる取組が必要です。

図表 4-11 生活での困りごとの相談先



※令和3年度健康に関するアンケート調査

生活で困った際の相談相手について、「相談できる人がいない」は 3.1%、「相談しない」は 6.0%となっており、多くの方は相談相手がいると回答しています。ただし、「公的な相談機関」と回答した方は 6.0%と少なく、相談相手がない・相談しないと答えた方が公的な相談機関に頼りやすいよう、相談窓口の周知や充実を図っていく必要があります。

<みんなで目指す重点目標>

ストレスの対処方法を見つけ、睡眠をとってしっかり休養しよう

数値目標

項目・指標	現状値 (令和3年度)	目標値 (令和17年度)
睡眠による休養がとれている人の割合	男性 63.3% 女性 58.8%	男性 80%以上 女性 80%以上
悩みやストレスを感じた時に相談できる人がいるか(令和元年)	男性 69.4% 女性 88.5%	男性 85%以上 女性 95%以上
睡眠時間が十分に確保できている人の割合	—	60%以上

【ライフステージごとの取組】

ライフステージ	内 容
世代共通	<ul style="list-style-type: none"> ●適正な睡眠と休養をしっかりとりましょう。 ●自分に合ったストレス解消法を身につけましょう。
次世代	<ul style="list-style-type: none"> ●睡眠不足にならないよう、十分な睡眠時間をとりましょう。 ●規則正しい生活習慣を身につけましょう。 ●自分一人で悩まず、身近な大人に早めに相談しましょう。
青年期・ 壮年期	<ul style="list-style-type: none"> ●自分一人で悩まず、早めに誰かに相談しましょう。 ●こころの病気についての正しい知識を身につけて、少しでも不安があれば家族や専門機関に相談しましょう。
高齢期	<ul style="list-style-type: none"> ●こころの病気についての正しい知識を身につけて少しでも不安があれば家族や専門機関に相談しましょう。 ●積極的に外出し、人との交流を楽しみましょう。

市民の健康づくりを支援・促進する取組

地域の取組（関係機関・団体）

- ★普段から近所で声を掛け合ったり、地域で話す機会を持ちます。
- ★地域の子どもたちに日頃から声をかけ、顔見知りになり、必要なときは相談相手になります。
- ★職場においてはワーク・ライフ・バランスを推進し、従業員の心身の健康を保ちます。
- ★職場においては、メンタルヘルス対策に取り組みます。

園・学校の取組（子ども園・小中学校等）

- ★児童・生徒の自己肯定感を育む教育を行うとともに、こころの健康について学ぶ機会を持ちます。
- ★子どもたちがひとりで悩みやストレスを抱え込むことがないように、相談しやすい環境づくりに努めるとともに、相談することの大切さについて周知を図ります。
- ★規則正しい生活リズムの大切さや子どものストレスや子どもからのSOSの受け止め方について、保護者への啓発を行います。

大洲市の主な取組

- ★各種健診や健康教室の場において、睡眠の重要性やストレスが心身に及ぼす影響を周知し、ストレス解消方法に関する情報を提供します。
- ★生きがいづくりの場の提供に取り組むとともに、身近な場で気軽に交流できるサロン活動、サークル活動等の支援を行います。
- ★うつ病などこころの健康に関する正しい知識を啓発します。
- ★こころの健康に関する関係機関と連携し、相談支援体制の充実を図るとともに、必要に応じて適切な機関へつなげられる仕組みの強化に取り組みます。
- ★気軽に相談できる場所の周知に取り組みます。
- ★身近な相談役となるゲートキーパー養成講座を開催し、相談支援につなげられるきっかけづくりに取り組みます。

主な具体的事業

- ・こんにちは保健師です（乳児家庭全戸訪問事業）
- ・こんにちは赤ちゃんクラブ
- ・ママほっと広場
- ・子育て応援広場
- ・産後ケア事業
- ・健康相談
- ・健康教育（精神保健事業）
- ・家庭訪問（精神保健事業）
- ・思いを語ろう会（精神障がい当事者の会）
- ・精神障がい者家族教室
- ・心の健康づくり講演会
- ・広報活動
- ・相談窓口の周知
- ・精神保健普及啓発事業
- ・図書館での心の健康に関する展示
- ・SOSの出し方に関する教育

基本方針2 生活習慣病の発症予防と重症化予防の推進

(1) 健康診査・健康管理・保健指導の推進

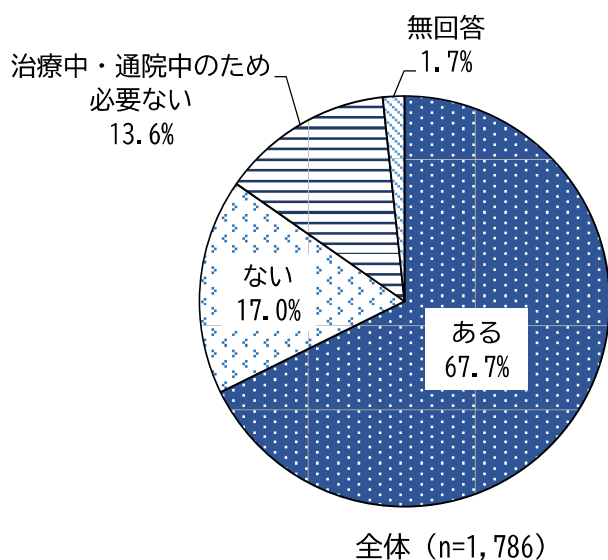
現状と課題

生活習慣病は、特に自覚症状がないまま進行するため、気づかず放置されることが少なくありません。生活習慣病対策の目標は、糖尿病、高血圧症等の生活習慣病の予防と重症化による合併症、心疾患、脳血管疾患等の発症を防ぐことです。自分の健康状態を把握し、早期に病気を発見するためには定期的な健康診査を受ける事が大切です。

本市では、特定健康診査、後期高齢者健康診査、39歳以下健康診査を同日に受けられるよう、体制づくりに取り組んできました。令和2年度は新型コロナウイルスの感染拡大の影響を受け、受診率、特定保健指導率は低下しましたが、令和3年度以降は、高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施事業や、ナッジ理論（文章の表現や表示方法等を工夫することで、対象者の心理に働きかけ、行動変容につながるという理論）を取り入れた未受診者対策、コロナワクチン接種をきっかけにした健診の啓発、感染対策に配慮した体制づくりなどの取り組みにより、徐々に受診率回復の兆しが見られています。



図表 4-12 この1年間での健診受診状況(職場健診を含む)

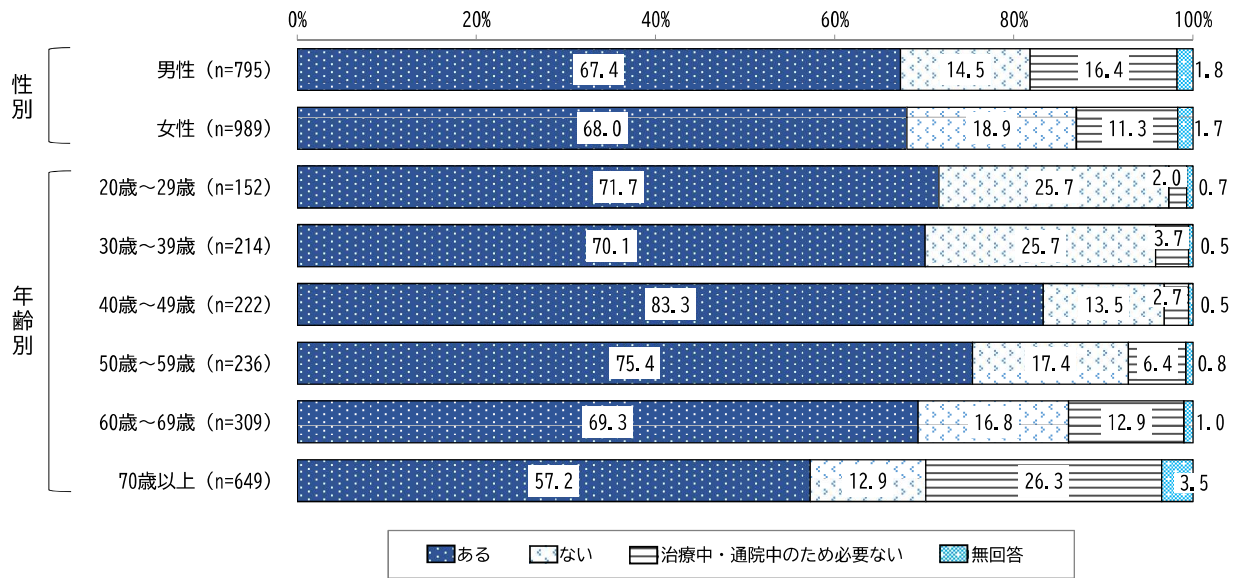


※令和3年度健康に関するアンケート調査

健診の有無については、「ある」の割合が67.7%と最も高くなっており、次いで「ない」が17.0%、「治療中・通院中のため必要ない」が13.6%の順になっています。

図表 4-13 この1年間での健診受診状況(職場健診を含む)

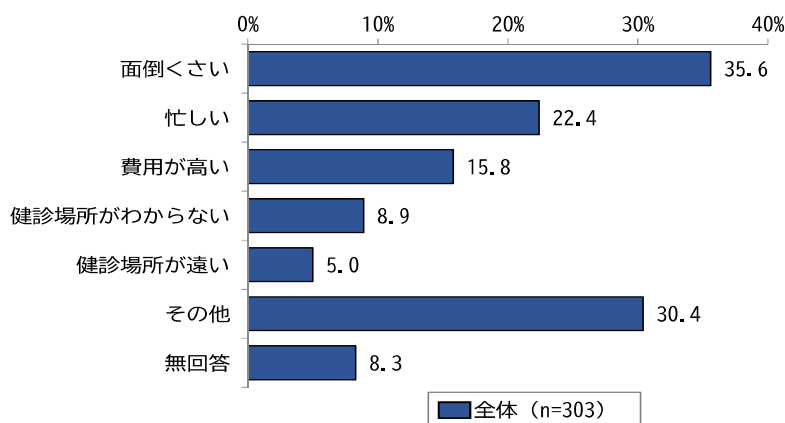
【性別・年齢別】



※令和3年度健康に関するアンケート調査

性別で見ると、男性は女性に比べて「通院中・入院中のため必要ない」の割合が高くなっています。年齢別で見ると、「ある」の割合は40～49歳が83.3%と最も高く、70歳以上が57.2%と最も低くなっています。また、「ない」の割合は20～39歳が25.7%と最も高くなっています。

図表 4-14 健診を受けない理由



※令和3年度健康に関するアンケート調査

健診を受けない理由は上記の通りで、「面倒くさい」の割合が35.6%と最も高くなっており、次いで「忙しい」(22.4%)、「費用が高い」(15.8%)、「健診場所がわからない」(8.9%)、「健診場所が遠い」(5.0%)の順になっています。「その他」(30.4%)には「コロナ感染予防のため」、「体に異常がないため」等がありました。

<みんなで目指す重点目標>

自身の心や体に目を向け、毎年の健診受診と心身の健康を維持しよう

数値目標

項目・指標	現状値 (令和3年度)	目標値 (令和17年度)
特定健康診査の受診率	24.0%	60%以上
特定保健指導の実施率	56.3%	60%以上

【ライフステージごとの取組】

ライフステージ	内 容
世代共通	<ul style="list-style-type: none"> ●定期的に健康診査を受け、疾病の早期発見に努めましょう。
次世代	<ul style="list-style-type: none"> ●妊婦一般健診・産婦健康診査・乳幼児健康診査を受けましょう。 ●小児生活習慣病健診を受けましょう。 ●いろいろな健康づくりを学習しましょう。 ●毎日の体調を確認する習慣を持ちましょう。 ●スマートフォン等の長時間利用による生活リズムの乱れを防ぎましょう。
青年期・ 壮年期	<ul style="list-style-type: none"> ●定期的な健康診査を受け、結果を生活習慣の改善や健康づくりに活かしましょう。 ●健康的な生活習慣で、体調の変化には早めに対処しましょう。 ●血圧・体重・歩数などを毎日記録しましょう。 ●自分の適性体重に合った食事・運動量を把握し、実践しましょう。 ●かかりつけ医をもちましょう。 ●健康相談や健康に関する講話など積極的に参加して健康づくりに取り組みましょう。 ●健康づくりについて気軽に相談しましょう。
高齢期	<ul style="list-style-type: none"> ●定期的な健康診査を受け、結果を生活習慣の改善や健康づくりに活かしましょう。 ●自分自身に目を向けて、自分の体調を確認しましょう。 ●血圧・体重・歩数などを毎日記録しましょう。 ●自分の体力に適した食事・運動量を把握しましょう。 ●かかりつけ医をもちましょう。 ●健康相談や健康に関する講話など積極的に参加して健康づくりに取り組みましょう。

市民の健康づくりを支援・促進する取組

地域の取組（関係機関・団体）

- ★住民同士で健康診査の受診を呼びかけます。
- ★健康づくりに関連する講座や個別相談などに参加するなどして、正しい知識・対処法を身につけます。
- ★生活習慣病予防のため、運動、食生活、飲酒、喫煙などの生活習慣改善に主体的に取り組みます。

園・学校の取組（子ども園・小中学校等）

- ★適正体重の維持に取り組みます。
- ★早寝、早起き、朝ごはん等規則正しい生活習慣の普及に取り組みます。

大洲市の主な取組

- ★生涯を通じた生活習慣病に対する正しい知識の普及に取り組みます。
- ★生活習慣改善が必要な方や希望の方へ個別相談の体制を整えます。
- ★特定健診の受診勧奨を行い、健診を受けやすい環境を整備します。
- ★働き盛りの世代や、健診無関心層を含め、健診の受診控えが起こらないよう、受診の必要性を啓発します。
- ★保健指導の実施率向上に努めます。
- ★保健推進員や食生活改善推進員、地域の団体等と協働し、健診の必要性について啓発を行います。
- ★医療機関、国民健康保険、次世代多目的コホート研究事業等と連携し、当市の健診データをふまえた受診率向上、重症化予防に取り組みます。
- ★ICTの活用により受診方法や健康づくりに関する情報発信に取り組みます。
- ★健康ポイント事業など市民の健康意識を高める取組を推進します。

主な具体的事業

- ・健康診査
- ・がん検診
- ・特定保健指導
- ・病態別栄養相談
- ・健康相談・健康教育
- ・イベント参加による健康相談
- ・地域健康フォーラム
- ・健康づくり講演会
- ・次世代多目的コホート研究事業
- ・高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施事業
- ・健康ポイント事業
- ・妊産婦健診診査・乳幼児健康診査
- ・糖尿病教室
- ・地域サロン事業への協力

(2) 生活習慣病の発症予防・重症化予防の推進

① 悪性新生物（がん）

現状と課題

がんは、我が国において死因の第1位であり、他の疾患と比較すると圧倒的に死亡原因に占める割合が高く、総死亡の約3割を占め、生涯のうちに約2人に1人が罹患すると推計されています。

令和元年度の保健統計年報によると、令和3年の本市のがんによる死亡者数は154人でありこれは総死亡の22.1%を占めていて、愛媛県の23.8%と同様の傾向となっています。

令和3年の部位別の死亡者数は、気管・気管支及び肺がんが最も高く、次いで胃がん、膵臓がんとなっています。

がん検診は、がんが進行していない初期の段階で発見し、適切な治療を行うことでがんによる死亡を減少させることを目的としています。がんによる死亡を防ぐには、がんの早期発見が重要なことから、定期的ながん検診を受けることや自覚症状がある場合には、いち早く医療機関を受診することが大切です。

本市におけるがん検診の受診率は、前計画の策定期間である平成23年度以降、胃がん検診は改善傾向にあるものの、その他のがん検診では悪化傾向にあります。

今後は、市民が利用しやすい検診体制の構築、職域におけるがん検診との連携や普及啓発など検診受診率の向上に向けた対策が必要です。特に、精密検査の確実な受診は、がんの早期発見と早期治療への第一歩となるため、要精密検査者へ積極的に受診勧奨を行い、未受診者を減らすことに重点を置いたがん検診の制度管理の向上に取り組めます。

日本人の死因の1位は悪性新生物（がん）となっています。

- ・日本人が一生のうちにがんと診断される確率（2019年データに基づく）
男性 65.5%（2人に1人） 女性 51.2%（2人に1人）
- ・日本人ががんで死亡する確率（2021年のデータに基づく）
男性 26.2%（4人に1人） 女性 17.7%（6人に1人）

主要死因別死亡数の推移は、以下のとおりです。

主要死因別死亡数の推移では、悪性新生物（がん）や心疾患（高血圧性を除く）が多くを占めています。

一方で、老衰は年々増加傾向にあります。

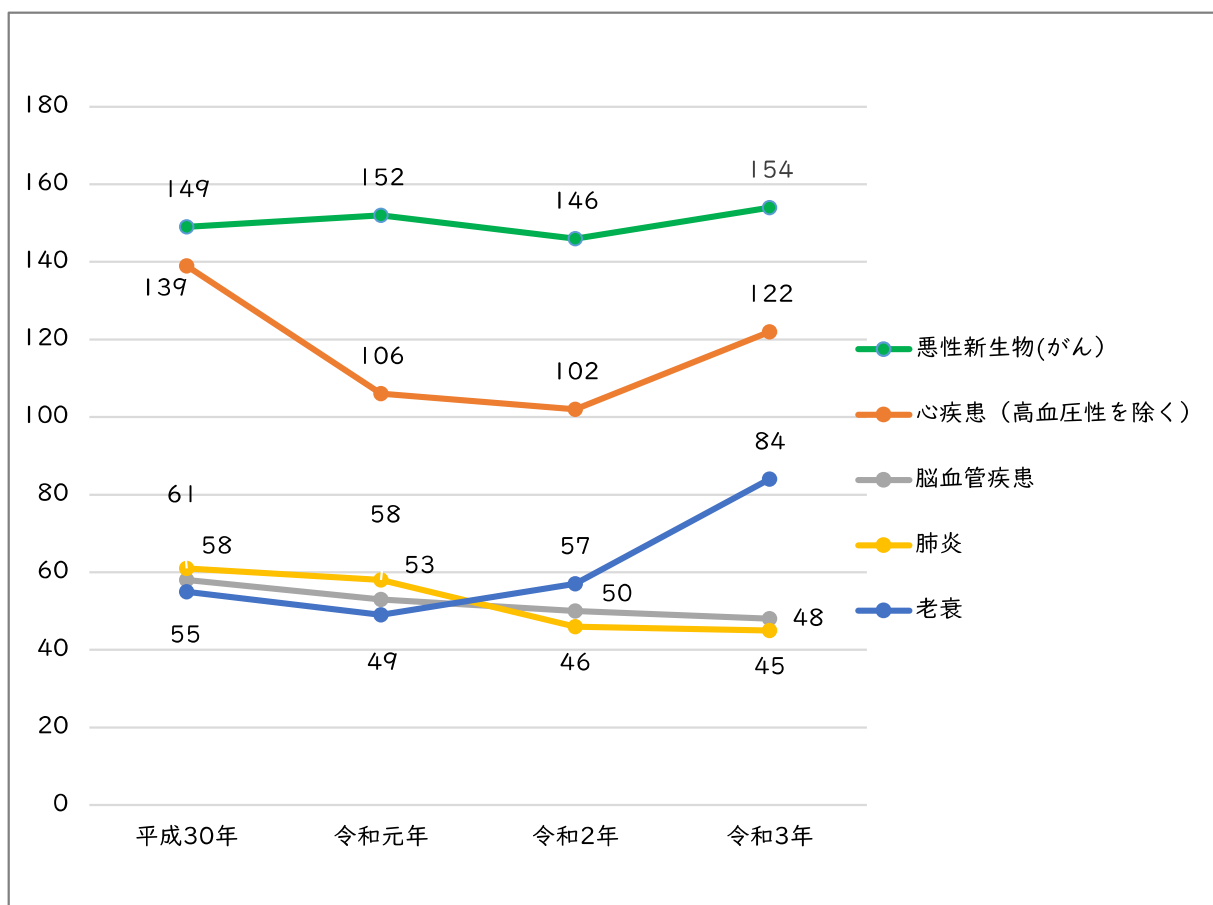
図表 4-15 主要死因別死亡数の推移

(単位：人)

疾病名	平成 30 年	令和元年	令和 2 年	令和 3 年
悪性新生物（がん）	149	152	146	154
心疾患（高血圧性を除く）	139	106	102	122
脳血管疾患	58	53	50	48
肺炎	61	58	46	45
老衰	55	49	57	84

図表 4-16 主要死因別死亡数の推移

(単位：人)



資料：e-Stat(政府統計の総合窓口)

悪性新生物（がん）の部位別の死亡数は下表の通りです。

悪性新生物（がん）における部位別死亡数の推移では、令和元年以降、気管支及び肺が最も多くなっています。胃、結腸・直腸、膵は横ばい傾向、胆のう・胆道は減少傾向です。肝及び肝内胆管、子宮、乳房はやや増加傾向です。

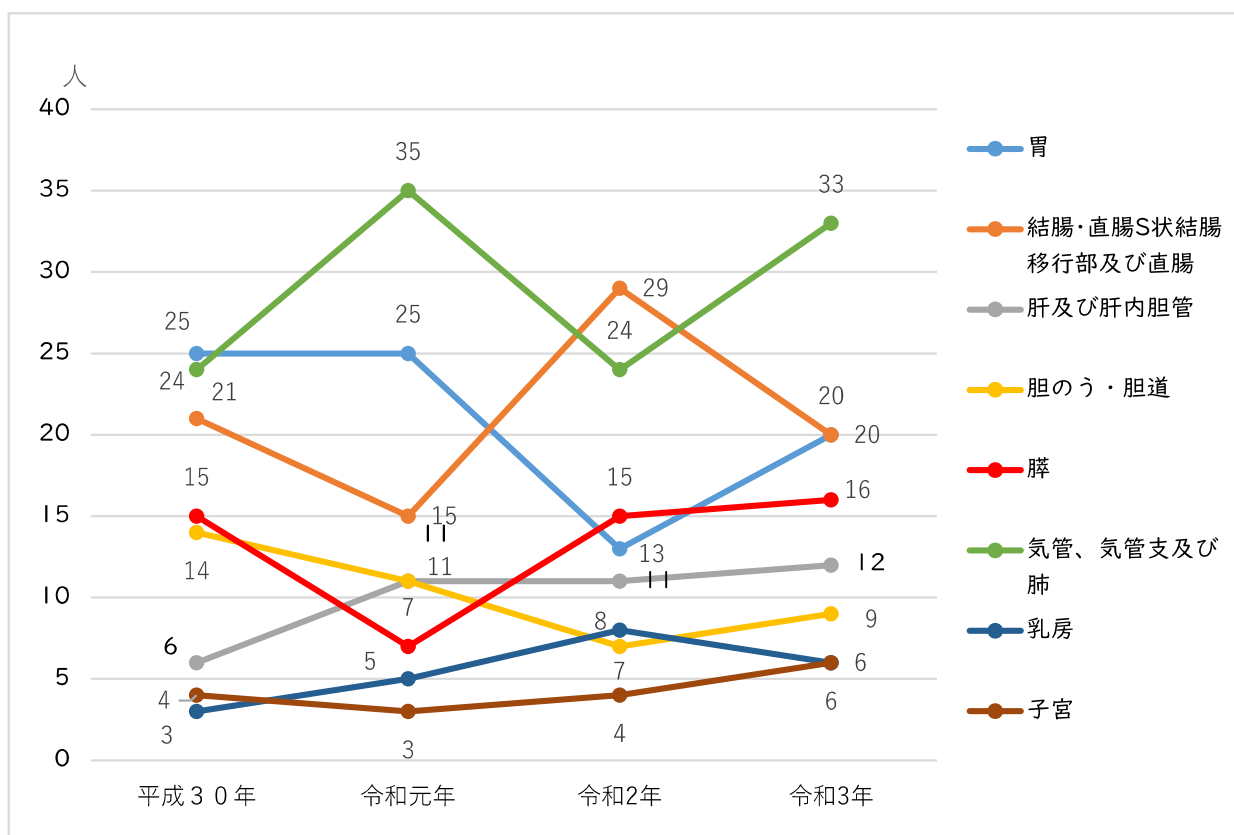
図表 4-17 悪性新生物(がん)の部位別死亡数の推移

(単位：人)

部 位	平成30年	令和元年	令和2年	令和3年
胃	25	25	13	20
結腸・直腸 S 状結腸移行部及び直腸	21	15	29	20
肝及び肝内胆管	6	11	11	12
胆のう・胆道	14	11	7	9
膵	15	7	15	16
気管、気管支及び肺	24	35	24	33
乳房	3	5	8	6
子宮	4	3	4	6

図表 4-18 悪性新生物(がん)の部位別死亡数の推移

(単位：人)



資料：e-Stat(政府統計の総合窓口)

<みんなで目指す重点目標>

定期的ながん検診を受け、がんの早期発見に努めよう

数値目標

項目・指標		現状値 (令和3年度)	目標値 (令和17年度)
がん検診の受診率	胃がん	男性 10.3% 女性 8.6%	20%
	肺がん	男性 9.9% 女性 11.3%	20%
	大腸がん	男性 11.7% 女性 14.6%	20%
	乳がん	女性 23.9%	40%
	子宮がん	女性 16.8%	30%
がん検診の精密検査 受診率	胃がん 肺がん 大腸がん 乳がん 子宮がん	85.4% 93.6% 85.6% 90.0% 94.0%	100%

【ライフステージごとの取組】

ライフステージ	内 容
全世帯共通	<ul style="list-style-type: none"> ● バランスのとれた食事を摂りましょう。 ● 減塩を心掛けましょう。 ● 野菜は1日 350g 摂取を目指しましょう。 ● 熱い飲食物は冷ましてから食べるようにしましょう。 ● 生活の中で適度に運動を取り入れましょう。 ● 週1回1時間程度汗をかくような運動を行いましょう。 ● たばこを吸わないようにしましょう。 ● 他人のたばこの煙をできるだけ避けるようにしましょう。 ● お酒はほどほどにしましょう。 ● 適切な体重維持を心掛けましょう。 ● 定期的ながん検診を受けましょう。 ● 肝炎ウイルス検査を受け、感染者は専門医で治療しましょう。 ● 身体の異常に気がついたら、すぐに受診しましょう。 ● 正しいがん情報を知りましょう。

市民の健康づくりを支援・促進する取組

地域の取組（関係機関・団体）

- ★住民同士でがん検診の受診を呼びかけます。
- ★人が多く集まる場所での受動喫煙防止に取り組みます。

園・学校の取組（子ども園・小中学校等）

- ★がん予防教育に取り組みます。

大洲市の主な取組

- ★がんの予防についての正しい知識の普及啓発を推進します。
- ★がん検診の受診勧奨を行います。
- ★がん検診を受けやすい環境を整備します。
- ★精密検査受診率向上に向けて取り組みます。
- ★がん検診の受診控えが起こらないよう、受診の必要性を啓発します。

主な具体的事業

- ・健康診査
- ・がん検診
- ・特定保健指導
- ・健康相談・健康教育
- ・健康づくり講演会
- ・次世代多目的コホート研究事業
- ・イベント参加による健康相談
- ・地域健康フォーラム

② 循環器疾患（心疾患・脳血管疾患）

現状と課題

心疾患とは、心臓に起こる病気の総称で、何らかの原因によって心臓の働きに異常が起こり、血液循環が上手くいかなくなることで発症する病気です。なかでも生活習慣と大きく関わりがあるものに虚血性心疾患があります。

虚血性心疾患とは、冠動脈が狭くなったり、閉塞したりすることで血流障害を起こす病気です。冠動脈は心臓の筋肉に酸素や栄養を送り込む働きをしています。虚血性心疾患は高血圧や糖尿病、肥満などにより冠動脈が動脈硬化を起こすことを原因として発症し、労作性／安定狭心症と急性冠症候群（急性心筋梗塞症）に大きく分類できます。

虚血性心疾患を発症すると、胸痛や息苦しさなどが現れます。狭心症の場合、症状は短時間で改善しますが、心筋梗塞を発症すると症状は持続し、命にかかわることもあります。治療に関しては、早期発見が大変重要で、時間との戦いとも言われています。普段から規則正しい生活を心掛けましょう。

脳血管疾患とは、「脳の血管が詰まったり、破れたりして、色々な脳の症状が現れるすべての状態」を指しています。脳の血管が詰まって、その先に血液が流れなくなり、脳の一部が死んでしまう「脳梗塞」、脳の血管がもろくなり破れて脳内に出血する「脳出血」、動脈瘤という「こぶ」の壁が破けて出血する「くも膜下出血」などがあります。また、心房細動という不整脈を持っている人は、心臓の中に血栓（血液の塊）ができやすく、それが脳に飛んで脳梗塞を起こすことがあります。これを脳塞栓と言います。

脳血管疾患の最大の原因は、高血圧です。また高血圧の最大的生活習慣要因は、食塩の過剰摂取です。日本人は食塩摂取の多い民族ですので、予防のためにまず行うべきことは、減塩です。

また、喫煙や飲酒も脳梗塞、脳出血、くも膜下出血の全てのリスクを高くすることがわかっています。

一方、予防につながる食べ物としては、野菜や果物、大豆製品があります。ウォーキングなどの軽い有酸素運動で血流をよくすることも効果的です。そして、高血圧や糖尿病、脂質異常、メタボリックシンドロームを早期発見するために、年に一度は必ず健診を受けましょう。これらに異常がある方の中でも、特に、心房細動のある人は、再発のリスクが高くなり、重度の障害をきたす恐れがあるため、保健指導や治療を受けて健康管理を続けましょう。

本市では、心疾患と脳血管疾患などの循環器疾患が死因の上位を占めており、がんに次いで多いのが心疾患で第2位、脳血管疾患は第6位となっています。脳血管疾患は死亡の原因になるだけでなく、要介護を引き起こす最も大きな疾患となっており、社会的にも大きな影響があります。

高齢化に伴い、脳血管疾患や心疾患による死亡者の増加が予測されます。今後も改善を目指して継続的に対策を進めることが求められます。

③ 糖尿病

現状と課題

糖尿病は、喫煙や肥満、運動不足などの生活習慣要因と関連する病気であり、近年、社会環境の変化に伴って、糖尿病が強く疑われる者（糖尿病有病者）は、増加傾向にあり、平成28年の国民健康・栄養調査によると、約1000万人と推計されています。一方、「糖尿病の可能性が否定できない者」の糖尿病予備群は平成19年から減少傾向ですが、約1000万人と推計されています。糖尿病有病者は、人口の高齢化や肥満者などの増加に伴い今後も増加すると予測されます。

糖尿病の病型は、1型糖尿病、2型糖尿病、その他、妊娠糖尿病に大別されます。糖尿病の発症要因としては、遺伝的要因と環境要因があり、特に2型では生活習慣が環境因子として重要です。我が国の糖尿病の大部分を占めるものは2型糖尿病であり、この疾患の対策としては、発症の予防・早期発見・合併症の予防が重要です。

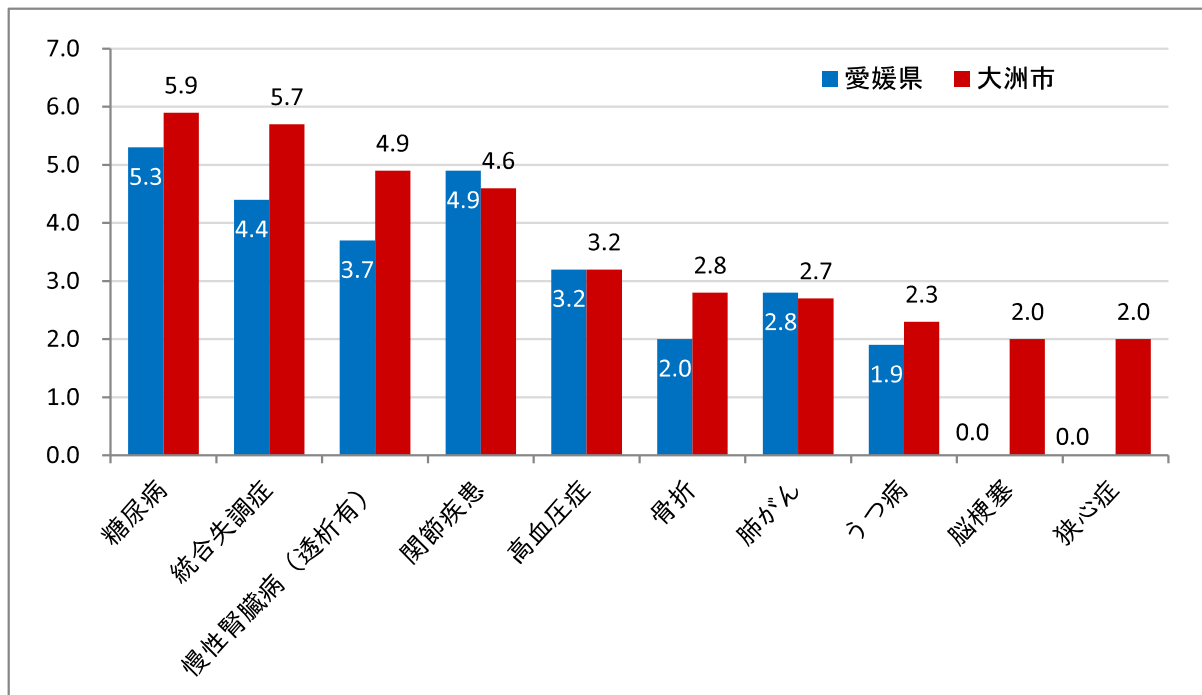
糖尿病対策として、発症予防、重症化予防、合併症の発症予防に重点を置いた特定健診の受診率向上、健診後の生活習慣の改善に向けた保健指導の徹底、未治療者や治療中断者に対する受診勧奨などが重要です。糖尿病は、進行すると網膜症・腎症・神経障害などの合併症を引き起こし、脳卒中、虚血性心疾患などの心血管疾患の発症・進展を促進します。また、歯周病や、がんなど様々な疾患との関連も指摘されています。これらの合併症は患者のQOL（生活の質）を著しく低下させる重大な問題と考えられます。

本市においては、疾病分類別にみた糖尿病にかかる医療費は、愛媛県とともに最も多い状況です。健診の検査結果としては糖代謝の有所見割合が高く、その背景には飲酒量、頻度の多さや運動、身体活動の低さに加え、味付けなど食事習慣等も影響していると考えられます。健診の受診率が上がることで、糖尿病とその予備群が早期発見され、生活習慣の改善や治療へと繋がりますが、本市における特定健診の受診率は年々上昇しているものの、目標値を下回っているため、今後もより効果的な健診の受診勧奨を行い、糖尿病に関する知識の周知啓発を行うことが必要です。



図表 4-19 疾病別医療費に占める割合

(単位：%)



資料：医療費（入院・外来）に占める割合 KDB システム、医療費分析（2）大・中・細小分類
 （資料：R5 年 5 月国保医療費） ※本編 P 16 再掲

最も重要な糖尿病予防は適切な「食事」です。肥満防止のためにも、食事の量と栄養のバランスに気を付けましょう。

薄味で調理し、野菜を多く摂るよう努めます。マヨネーズやドレッシングなど、油の多いものは避け、甘いものも控えましょう。

糖尿病予防で、もう一つ大切なことは、無理のない適度な「運動」です。運動は身体の中性脂肪を減らし、筋肉をつけることで基礎代謝量の多い身体をつくります。激しいトレーニングが必要というわけではありません。できるだけ外出時は歩く、エスカレーターより階段を使う、時間を見つけて時間にストレッチをする、といったことでよいのです。

糖尿病は、しっかりした自己管理で防げる病気です。

また、もし、糖尿病になってしまったとしても、血糖を下げる薬やインスリン注射といった治療をしますが、治療は一生に亘って続くため、やはり、自己管理が大切になってきます。それができれば、治療中であっても健康な人と変わらない生活をする事が可能です。

<みんなで目指す重点目標>

年1回 健診を受診し、身体の状態を知ろう

数値目標

項目・指標	現状値 (令和3年度)	目標値 (令和17年度)
I度高血圧※以上の人の割合	26.8%	20%以下
メタボリックシンドローム該当者の割合 (該当者)	男性 28.7% 女性 8.9%	男性 15%以下 女性 5%以下
メタボリックシンドローム該当者の割合 (予備群)	男性 14.6% 女性 5.1%	男性 10%以下 女性 5%以下
血糖コントロール(HbA1c 8.0以上) 不良者の減少	1.3%	1.0%以下
糖尿病の合併症の減少(糖尿病性腎症)	14.4%	10%以下

※診察室血圧では、収縮期血圧(最高血圧)が140~159、拡張期血圧(最低血圧)が90~99となる高血圧値のこと

【ライフステージごとの取組】

ライフステージ	内 容
世代共通	<ul style="list-style-type: none"> ●定期的な健診を受け、心身の状態を知り、疾病の早期発見につなげましょう。 ●家族の健康にも関心を持ち、健診の受診を勧めましょう。
次世代	<ul style="list-style-type: none"> ●妊婦一般健康診査を受けましょう。 ●乳幼児健診を受け、子どもの発達状況を確認し、子どもが健やかに成長するために正しい知識を習得しましょう。 ●小児生活習慣病予防健診を受け、自分の健康に関心を持ち基本的な生活習慣を身につけましょう。
青年期・ 壮年期	<ul style="list-style-type: none"> ●定期的に健診を受診し、生活習慣の改善や健康づくりに活かしましょう。 ●かかりつけ医をもち、生活習慣病の予防と早期発見に取り組みましょう。 ●体重・血圧・腹囲を自宅で定期的に測定を行いましょう。 ●精密検査や治療が必要なときは必ず受診しましょう。 ●必要な治療は継続しましょう。
高齢期	<ul style="list-style-type: none"> ●かかりつけ医をもち、生活習慣病の予防と早期発見に取り組みましょう。 ●体重・血圧を自宅で定期的に測定を行いましょう。 ●精密検査や治療が必要なときは必ず受診しましょう。 ●必要な治療は継続しましょう。 ●健康相談や健康教室などに積極的に参加して、健康づくりに役立てましょう。

市民の健康づくりを支援・促進する取組

地域の取組（関係機関・団体）

- ★住民同士で特定健診等の健康診査の受診を呼びかけます。
- ★健康づくりに関連する講座や個別相談などに参加するなどして、正しい知識・対処法を身に付けます。
- ★生活習慣病予防のため、運動、食生活、飲酒、喫煙などの生活習慣改善に主体的に取り組めます。

園・学校の取組（子ども園・小中学校等）

- ★適正体重の維持に取り組めます。

大洲市の主な取組

- ★生涯を通じた生活習慣病に対する正しい知識の普及に取り組めます。
- ★生活習慣改善が必要な方や希望の方へ個別相談の体制を整えます。
- ★特定健診の受診勧奨を行い、健診を受けやすい環境を整備します。
- ★糖尿病の発症及び重症化予防の取組を推進します。
- ★健診の受診控えが起こらないよう、受診の必要性を啓発します。

主な具体的事業

- ・健康診査
- ・特定保健指導
- ・健康相談・健康教育
- ・健康づくり講演会
- ・次世代多目的コホート研究事業
- ・高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施事業
- ・イベント参加による健康相談
- ・糖尿病教室
- ・食生活改善伝達講習会
- ・地域健康フォーラム
- ・地域サロン事業への協力
- ・妊産婦健診診査・乳幼児健康診査

基本方針3 まち全体（みんな）で、誰もが自然に健康になれる環境づくり

(1) 地域の特性に応じた健康づくりの支援

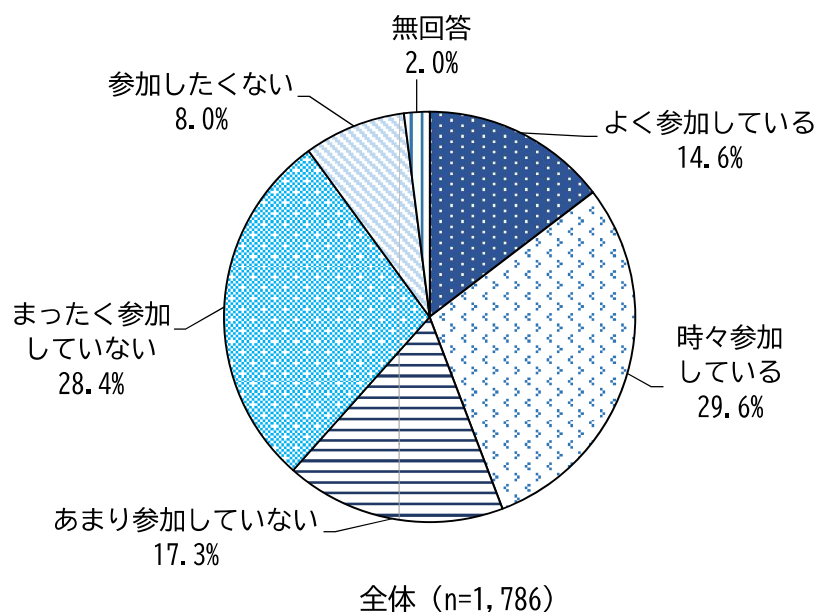
現状と課題

本市には、海・川・山の豊かな自然環境を身近にしたそれぞれの地域コミュニティがあり、文化や伝統を継承しつつ、支え合い、助け合いながら地域の豊かな暮らしが守られてきました。

しかし、過疎化や近年の生活スタイルの変化、コロナ禍等により、特に若い世代において、サークル活動に参加しない、参加したくない人の割合が高くなっています。

地域における様々な活動へ参加することは、新たな交流が生まれ、軽スポーツ等のイベントなどを通じて心身の健康づくりへにも繋がるため、地域交流や生きがいづくりなど積極的な社会活動への参加を促す取組が必要です。

図表 4-20 地域住民や職域、団体やサークルなど、他人と関わる活動状況



※令和3年度健康に関するアンケート調査

地域住民や職域、団体やサークルなど、他人と関わる活動状況では、「時々参加している」の割合が最も高く 29.6%となっており、「よく参加している」14.6%と合わせた 44.2%の人が、何らかの活動を行っています。一方で、「まったく参加していない」人の割合も 28.4%と3割近くを占めている状況です。

年齢別サークル参加状況

年齢別にみると、サークルに参加している状況は、70～74歳が最も多く、30～39歳、20～29歳が少なくなっています。20～29歳では、「全く参加しない」、「参加したくない」が60%近くになっています。

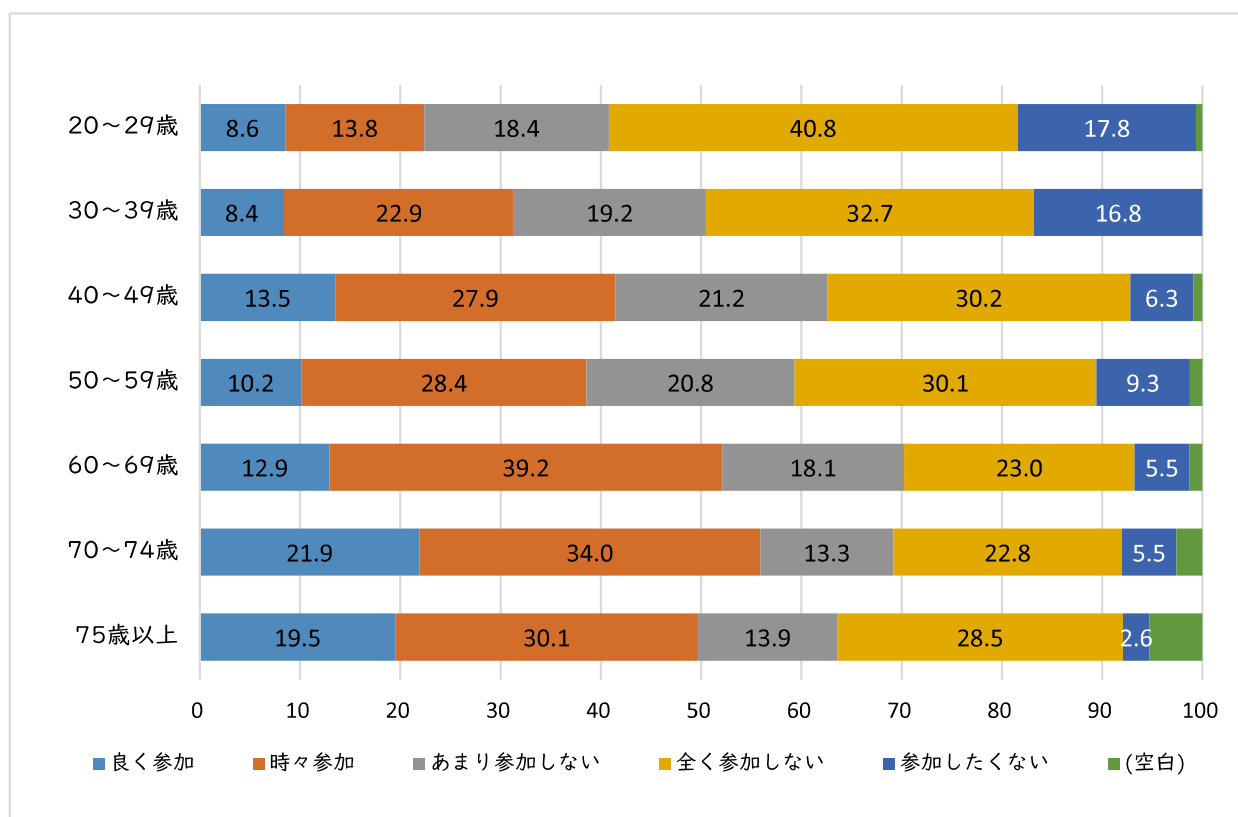
図表 4-21 サークル参加の実施状況(年齢構成別)

(単位：人)

年齢区分	良く参加	時々参加	あまり参加しない	全く参加しない	参加したくない	(空白)	総計
20～29歳	13	21	28	62	27	1	152
30～39歳	18	49	41	70	36	0	214
40～49歳	30	62	47	67	14	2	222
50～59歳	24	67	49	71	22	3	236
60～69歳	40	121	56	71	17	4	309
70～74歳	76	118	46	79	19	9	347
75歳以上	59	91	42	86	8	16	302
総計	260	529	309	506	143	35	1,782

図表 4-22 サークル参加の実施状況(年齢構成別)

(単位：%)



※令和3年度健康に関するアンケート調査

<みんなで目指す重点目標>

地域の人との交流を深め、地域で行われる健康づくりの取組に参加しよう

数値目標

項目・指標	現状値 (令和3年度)	目標値 (令和17年度)
地域住民や職域、団体やサークルなど、他人と関わる活動へ参加する人の割合	44.2%	60%以上

【ライフステージごとの取組】

ライフステージ	内 容
全世代共通	<ul style="list-style-type: none">●地域で行われる健康づくりの取組に参加しましょう。●家族や仲間と一緒に健康づくりに取り組みましょう。●健康に関する正しい知識を得て、自分にあった健康づくりに取り組みましょう。●家族や地域で誘い合って健（検）診を受けましょう。●地域の人と交流を深めましょう。●一人ひとりが健康づくりに取り組むとともに、地域の健康づくり活動を支える担い手になりましょう。

市民の健康づくりを支援・促進する取組

地域の取組（関係機関・団体）

- ★地域住民、各種団体（自治会、社会福祉協議会等）との協働による健康コミュニティづくりを推進します。
- ★健康づくりを行う団体等は、地域住民に対し、地域の健康課題を情報発信するなど、主体的に健康づくりの取組を推進します。

大洲市の主な取組

- ★市民の健康に対する意識を高めるため、さまざまな機会を活用して周知を行います。
- ★健康づくり・介護予防・食育・子育て等の講座を開催し、健康に関する知識の普及を図ります。
- ★各地域が抱える健康課題の解決に向けた住民同士による主体的な取組を支援します。
- ★健康づくりの取組の効果を検証し、地域とともに改善策について検討します。
- ★健康づくりに関する住民活動の担い手づくりを進めるなど、活動を支援します。
- ★地域活動における感染防止対策の取組を支援します。
- ★大洲市の豊かな自然に親しみながら、自然と歩きたくなるような公園内園路の環境整備やウォーキングマップの普及啓発、仲間や友人と参加できる健康づくりの場を提供します。

主な具体的事業

- ・高齢者の生きがいと健康づくり推進事業
- ・高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施事業
- ・在宅福祉サービス（新介護キップ制度）
- ・いきいきサロン事業
- ・学級講座事業
- ・自治会活動の支援
- ・生活支援体制整備事業
- ・認知症サポーター養成講座
- ・各地区スポーツ・レクリエーション活動充実事業
- ・公園内園路環境整備事業

(2) 新しい生活様式に対応した健康づくり

現状と課題

これまでの、新型コロナウイルス感染症の感染拡大を防ぐためのいわゆる「新しい生活様式」の経験を踏まえ、今後の様々な感染症の流行状況に応じ、感染拡大防止に努めながら、心身の健康を保つとともに、健康管理を心がける必要があります。

<みんなで目指す重点目標>

今後の様々な感染症の流行状況に応じ、周りに配慮しながら健康づくりに取り組もう

数値目標

この項目については、各項目の数値目標を達成するために必要な感染対策の取組について記載しているため、数値目標は関連する項目の数値目標に準じることとします。

【ライフステージごとの取組】

ライフステージ	内 容
世代共通	●手洗いや人混みを避けるなど、感染症対策をしましょう。 ●長時間の座りすぎを減らし、活動量を増やしましょう。
次世代	●スマホやゲーム機などの室内で遊ぶ時間を減らしましょう。
青年期・壮年期	●オンラインやネット通販などのデジタル社会に積極的に対応しましょう。
高齢期	●自分のできる範囲で新しい仕組みやサービスを取り入れましょう。

市民の健康づくりを支援・促進する取組

地域の取組（関係機関・団体）

★感染防止対策をした中で、地域活動に取り組みます。

大洲市の主な取組

- ★ICT等のデジタル技術を活用して、健康に関する情報を効果的に発信します。
- ★デジタル化に対応することが困難な高齢者等にも配慮した上で、取組を進めます。
- ★年齢や体力に関わらず誰もが楽しめる「いきいき体操」や「ニュースポーツ」などの推進に加えて、障がい者や高齢者の垣根なく誰もが実施でき、with コロナにも対応した競技である「オンラインスポーツ」など、子どもから高齢者、障がいのある人の活動を支援します。

主な具体的事業

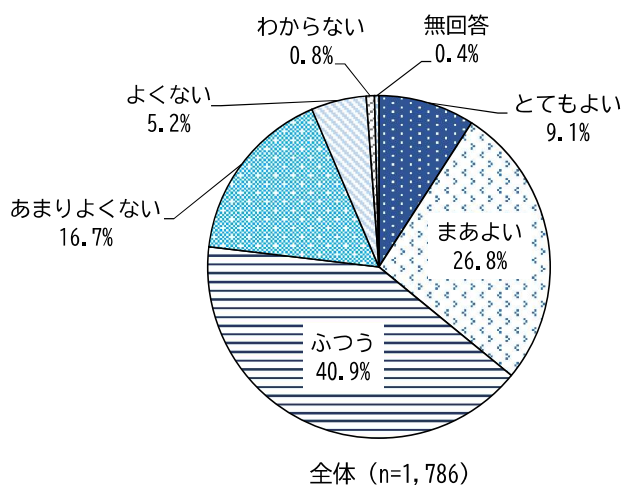
- ・Let's Do スポーツ
- ・ラケットテニス教室
- ・各地区スポーツ・レクリエーション活動充実事業
- ・生活支援体制整備事業
- ・認知症サポーター養成講座
- ・公園内園路環境整備事業

(3) 健康への関心を高めるための取組

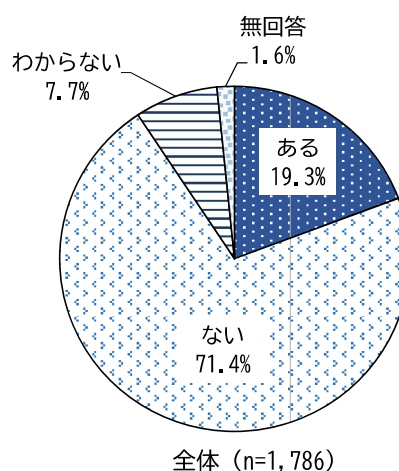
現状と課題

健康に関する現状について、自らの健康状態については「あまりよくない」16.7%、「よくない」が5.2%と、いずれも全国的な傾向（10.9%、1.7%）※1<100P参照>に比べて高い割合となっています。また、健康状態別に現在の幸福度についてみると、健康状態がよい方ほど幸せであるという回答が多い結果となっています。食生活や睡眠、運動といった生活習慣における課題を解決し、健康状態の改善、ひいては幸福度の向上に繋がるよう、周知・啓発を行う必要があります。

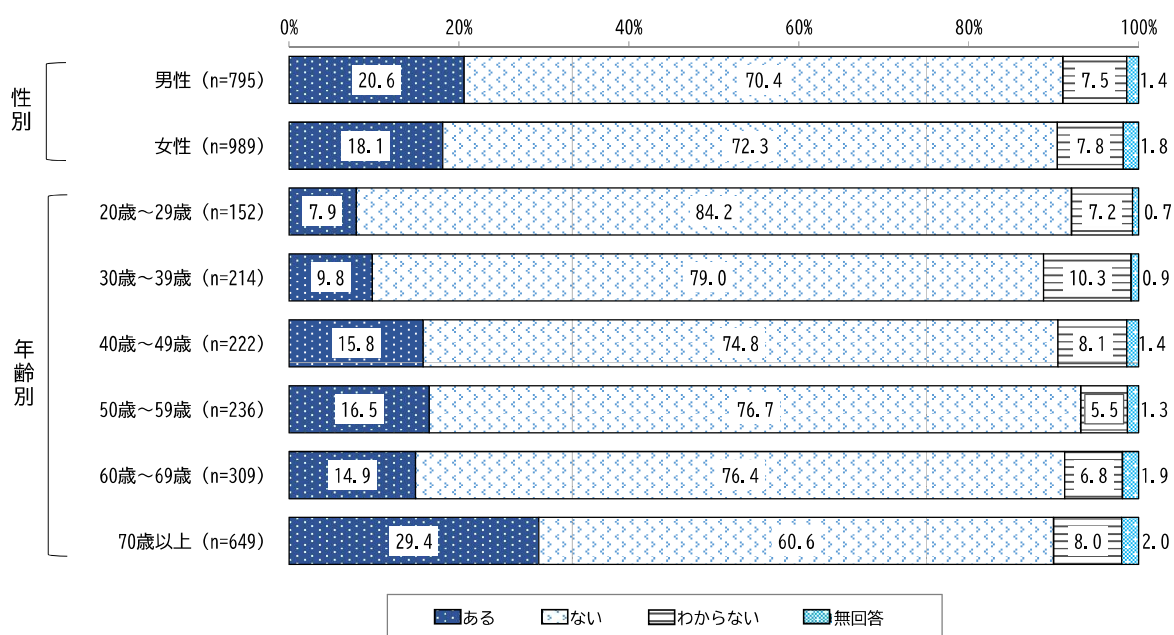
図表 4-23 現在の健康状態



図表 4-24 健康上の問題での日常生活への影響

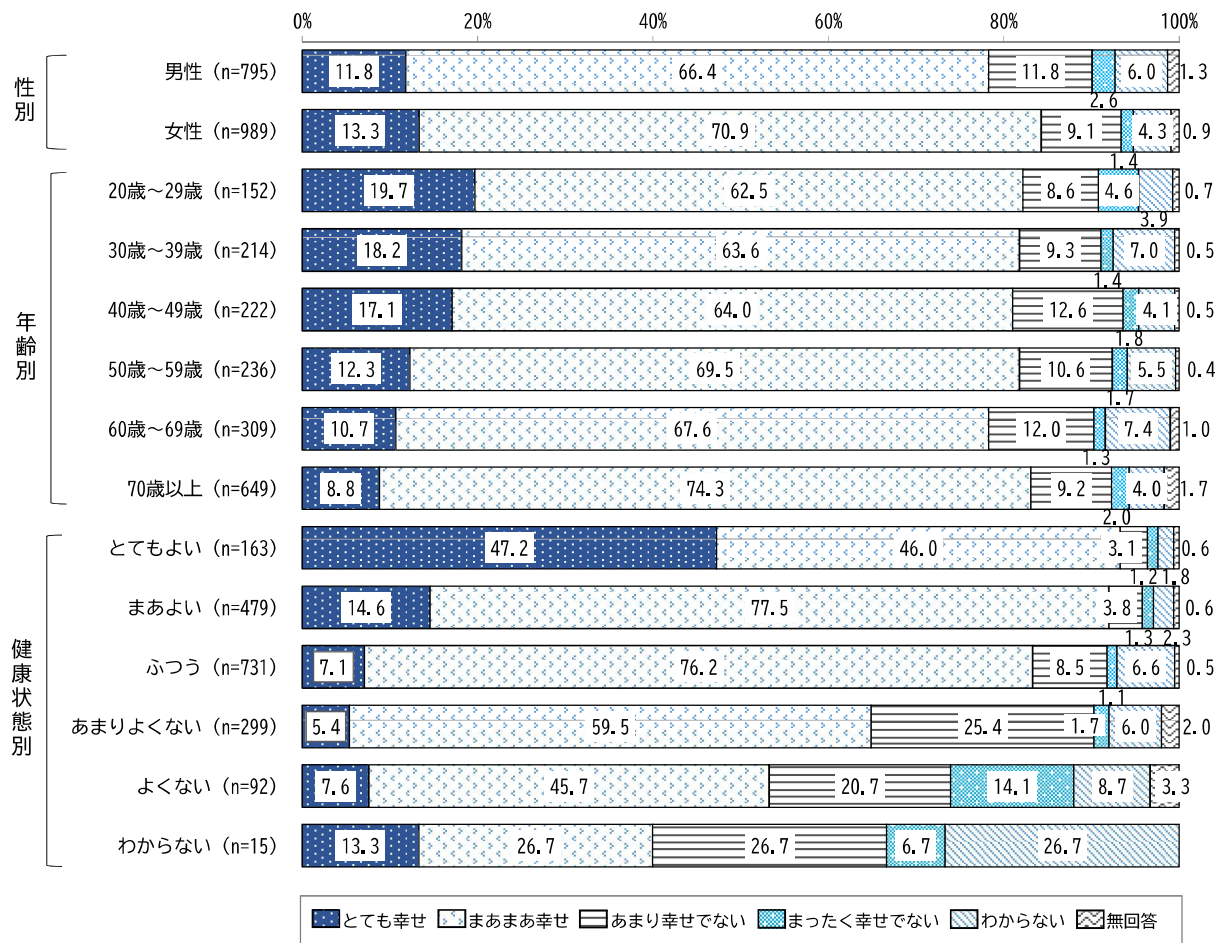


図表 4-25 性別年代別の健康上の問題での日常生活への影響



※令和3年度健康に関するアンケート調査

図表 4-26 健康状態別の現在の幸福度

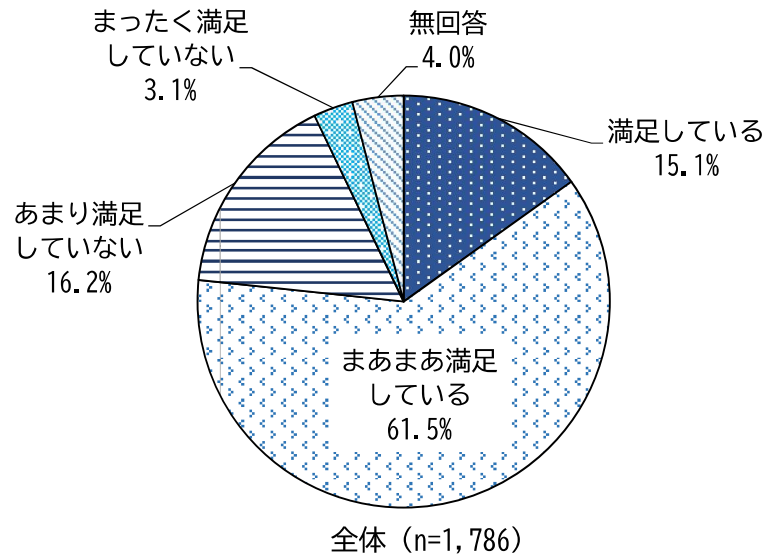


※令和3年度健康に関するアンケート調査

健康に関する情報の満足度については、「あまり満足していない」が16.2%、「まったく満足していない」が3.1%となっており、満足していない人が約2割となっています。各分野の周知・啓発を含めて、情報提供の強化が必要であると考えられます。

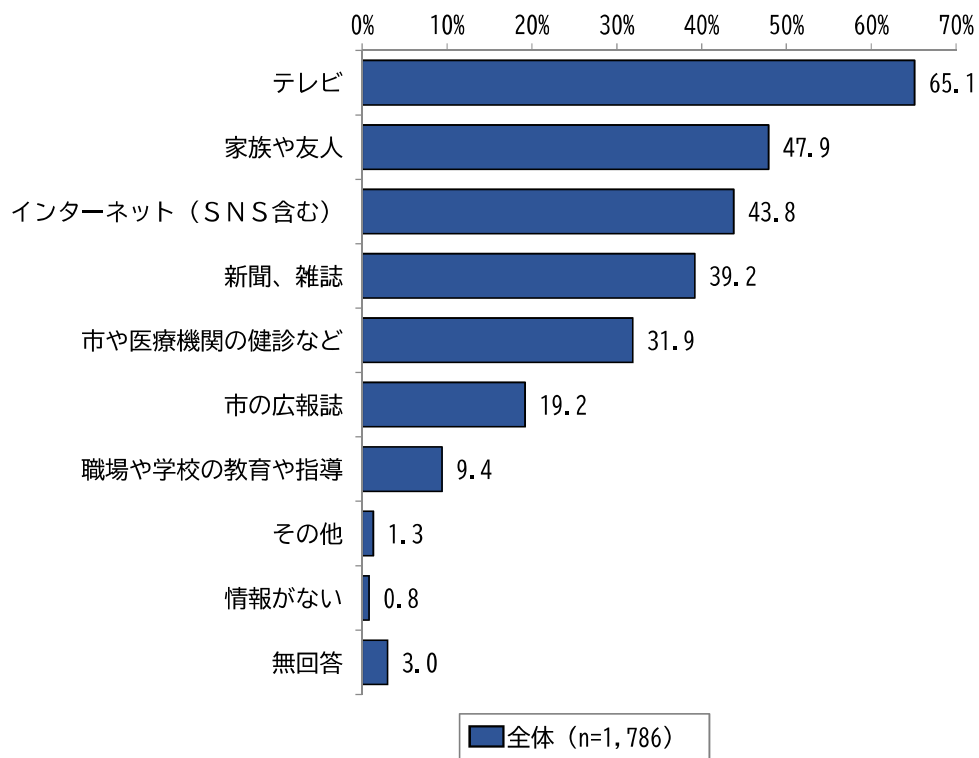
また、健康に関する知識や情報の入手方法として、すべての年代で「テレビ」の割合が高くなっていますが、20~49歳では「インターネット（SNS含む）」の割合が約8割と、他の入手手段を大きく上回っていることから、特に若年層への情報提供が必要な内容（食生活・運動・地域活動・健康への意識等）については、インターネット・SNSでの情報発信を中心に行うことが重要であると考えられます。

図表 4-27 手に入れる健康に関する情報に満足しているか



※令和 3 年度健康に関するアンケート調査

図表 4-28 健康に関する知識や情報の入手先

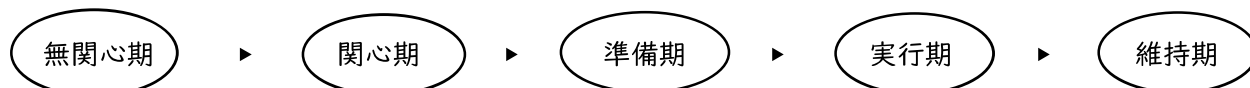


※令和 3 年度健康に関するアンケート調査

① 運動・身体活動による取組

健康施策の効果を高めるため、
健康無関心層へのアプローチ方法を知っておきましょう。

健康的な生活の習慣を身に着けるためのステージは下記の5段階に分かれます。



ア) 無関心期への働きかけ

健康意識の高揚を図るため、自身の現状を知り、今のままでの状況に対し「このままではまずい」と思いそのうえで、身体活動のメリットを知ることが必要です。

イ) 関心期への働きかけ

自己の再評価を促し、身体活動が不足している自分をネガティブにとらえ、身体活動を行っている自分をポジティブにイメージする方向に導くことが必要です。

ウ) 準備期への働きかけ

身体活動をうまく行えるという自信を持ち、身体活動を始めることを周囲の人に宣言してもらうことで、実行に移すきっかけとなります。

エ) 実行期への働きかけ

不健康な行動を健康的な行動に置き換えてもらうアプローチが必要です。(例：ストレスに対してお酒を飲む代わりに身体活動で対処する。)

オ) 維持期への働きかけ

身体活動を続けていくうえで、周囲の人たちからのサポートや市のサービス・施設等を積極的に利用してもらうことが継続的な取組につながります。

行動変容ステージモデル

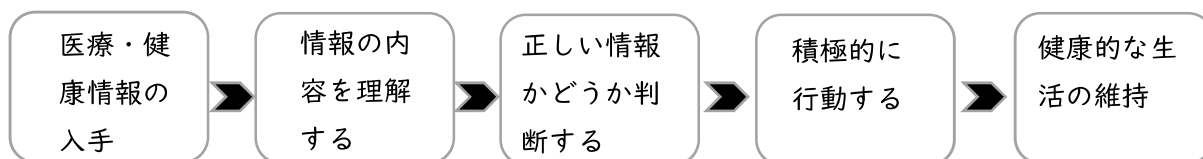
行動変容ステージ	① 6か月以内に行動を変えようと思っていない ② 6か月以内に行動を変えようと思っている ③ 1か月以内に行動を変えようと思っている ④ 行動を変えて6か月未満である ⑤ 行動を変えて6か月以上である
----------	--

② ヘルスリテラシーの習得による取組

現在の健康状況を維持し、また健康の向上を図るため、職場や行政等の情報を通じて、自分に合った必要な状況を見極め、最善の選択を行うことができる、ヘルスリテラシー（※）を習得します。

日常生活において、適切な健康行動を実践し、自己の健康管理をする力の向上を図ります。

ヘルスリテラシーの習得によって、日常生活におけるヘルスケア（医療や介護などのケア）、生活習慣病や感染症などの疾病予防や健康増進について正しい判断や意思決定を行い、生涯を通じてQOL（生活の質）を維持・向上させることができるものとされています。



ヘルスリテラシーの流れ

次世代（妊娠、乳幼児期から青年期にいたるまで）、青年期・壮年期、高齢期などのライフステージによる健康行動の違い、女性や子育て世代における健康課題などにも応じてヘルスリテラシーの向上を図ります。

【※ヘルスリテラシーとは】

医療や健康に関する情報を入手し、その中で何が正しい情報かを見抜き、自らの健康に役立つよう、活用する能力のこと。

③ 健康イベントの企画等による取組

健康ポイント事業の導入（例：歯周病検診の受診により健康ポイントを付与）や子どもから高齢者まで家族みんなが参加できるような魅力ある健康イベントの開催等、それぞれのライフステージに合ったアプローチを行い、楽しく健康づくりを行えるよう推進します。

④ 健康づくり及び健康寿命の延伸につながる環境整備の取組

市民、地域団体、教育機関、医療機関などの関係団体及び市が連携協働し、毎日外に出たくなる、安心安全で快適な場所の整備に取り組むとともに、社会全体として健康づくり及び健康寿命の延伸につながる活動に取組やすい環境づくりを推進します。

<みんなで目指す重点目標>

いつまでもいきいきと暮らせるために、健康意識を高めよう

数値目標

項目・指標	現状値 (令和3年度)	目標値 (令和17年度)
自分の健康状態に無関心な人の割合	7.1%	0%
市の健康に関する施策への満足感	29.4%	80%

【ライフステージごとの取組】

ライフステージ	内 容
全世代共通	<ul style="list-style-type: none"> ●定期的に健康診査を受け、自分の健康状態を知りましょう。 ●パソコンやスマートフォンで、健康アプリ等を積極的に活用しましょう。 ●積極的に学ぶ機会を利用し、健康の知識を深めましょう。 ●地域で行われる健康づくりの取組に積極的に参加しましょう。

市民の健康づくりを支援・促進する取組

地域の取組（関係機関・団体）

★コミュニティ組織の中で、健康づくりを意識した活動に取り組みます。

大洲市の主な取組

- ★ICT等のデジタル技術を活用して、健康に関する情報を効果的に発信します。
- ★大洲市の豊かな自然に親しみながら、自然と歩きたくなるような公園内園路の環境整備やウォーキングマップの普及啓発、仲間や友人と参加できる健康づくりの場を提供します。
- ★健康ポイント事業など、市民の行動変容を促すための取組を進めます。

主な具体的事業

- ・糖尿病週間行事
- ・食育講演会
- ・健康づくり講演会
- ・健康ポイント事業
- ・生活支援体制整備事業
- ・認知症サポーター養成講座
- ・公園内園路環境整備事業
- ・心の健康づくり講演会
- ・福祉と健康づくり市民のつどい