

# 室戸市健康増進計画

令和6年度～令和10年度

令和6年3月

室 戸 市



## はじめに

安心して心豊かな毎日を過ごすことは、市民共通の願いです。

近年のライフスタイルの多様化や、新型コロナウイルス感染症の影響による生活様式の変化など、社会環境は大きく変化をしています。

このような変化は、様々な健康問題の要因となっており、悪性新生物、心臓疾患、脳血管疾患、糖尿病などの生活習慣病が増加し、健康寿命の延伸がとても重要な課題となっています。

本市では、平成30年度に室戸市健康増進計画（2019年4月～2024年3月）を策定し、市民の健康づくりや食育、自殺対策に関する取組を推進してきました。

このたび、今までの取組みについて評価を行ったうえで課題を見直し、室戸市健康増進計画（令和6年度～令和10年度）を策定いたしました。

本計画では、「みんなが生き生きと活躍し、健康と幸せと豊かさを実感できるまち」を基本理念とし、ライフステージに合わせた健康づくりを目指し、市民の皆さんとともに施策の推進に取り組んでまいります。

終わりに本計画の策定にあたり、ご尽力いただいた室戸市健康づくり推進協議会の委員の皆様や関係機関の皆様に深く感謝申し上げます。

令和6年3月

室戸市長 植田 壯一郎



# 目 次

## 第1部 総論

### 第1章 計画策定にあたって

|     |         |   |
|-----|---------|---|
| 第1節 | 計画策定の趣旨 | 1 |
| 第2節 | 計画の期間   | 1 |
| 第3節 | 計画の位置づけ | 2 |

### 第2章 健康を取り巻く状況

|     |           |   |
|-----|-----------|---|
| 第1節 | 人口動態      | 3 |
| 第2節 | 平均寿命と健康寿命 | 4 |
| 第3節 | 出生・死亡の状況  | 6 |

### 第3章 計画の基本的な考え方

|     |         |   |
|-----|---------|---|
| 第1節 | 計画の基本目標 | 7 |
|-----|---------|---|

### 第4章 健康増進計画の取組と評価

|     |             |    |
|-----|-------------|----|
| 第1節 | 5年間の取り組みの状況 | 8  |
| 第2節 | 評価指標の検証     | 10 |

### 第5章 計画がめざす室戸市の姿

## 第2部 各論

### 第6章 計画の展開

|     |                          |          |
|-----|--------------------------|----------|
| 第1節 | 栄養・食生活(室戸市食育推進計画)        | 15       |
| 第2節 | 身体活動・運動                  | 21       |
| 第3節 | 喫煙                       | 25       |
| 第4節 | 飲酒                       | 29       |
| 第5節 | 歯・口腔の健康                  | 33       |
| 第6節 | 特定健康診査・がん検診              | 38       |
| 第7節 | 休養・こころの健康<br>(室戸市自殺対策計画) | 44<br>50 |

### 第7章 計画の推進に向けて

|     |         |    |
|-----|---------|----|
| 第1節 | 計画の推進体制 | 56 |
| 第2節 | 計画の進行管理 | 57 |

## 資料編

|     |                   |    |
|-----|-------------------|----|
| 第1節 | 室戸市健康増進計画策定スケジュール | 58 |
| 第2節 | 室戸市健康づくり推進協議会設置条例 | 59 |
| 第3節 | 室戸市健康づくり推進協議会委員名簿 | 61 |

# 第1部 総論

## 第1章 計画策定にあたって

### 第1節 計画策定の趣旨

この計画は、健康増進法第8条第2項により、国の基本方針および都道府県の健康増進計画を勘案し、市民の健康の増進に関する施策についての計画を定めています。

健康づくりは、本来、個人の健康観に基づき、一人一人が主体的に取り組むものですが、人口の急速な高齢化とともに、疾病全体に占めるがん、心臓病、脳卒中、糖尿病等の「生活習慣病」の割合が増加している中、個人の意識に頼るだけでは限界があり、「市民・地域・学校・職場・行政等の取り組み」の相互作用により、地域全体で健康を底上げしていかなければなりません。また、令和2年からの新型コロナウイルスの感染拡大に伴う行動の制限による健康への影響を考慮し、健康づくりの取り組みを再考する必要があります。

食育分野においては、食に対する価値観やライフスタイルの多様化が進む中、栄養の偏りや不規則な食事に起因する肥満や生活習慣病の増加等が問題となっており、食育基本法第18条第1項により、食育推進計画を策定し、これらの課題へ取り組んでいく必要があります。

また、自殺が社会問題となる中、自殺対策基本法第13条第2項により、地域の実情を勘案した自殺対策計画の策定が市町村に義務付けられおり、「誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現」を目指した、地域レベルの実践的な取り組みが求められています。

このような状況を踏まえ、市民一人ひとりが、健康について自らが気づき、考え、行動するために、何をどのように取り組んでいくかを分野別に示し、数値目標を定め、推進するため「室戸市健康増進計画」を策定します。

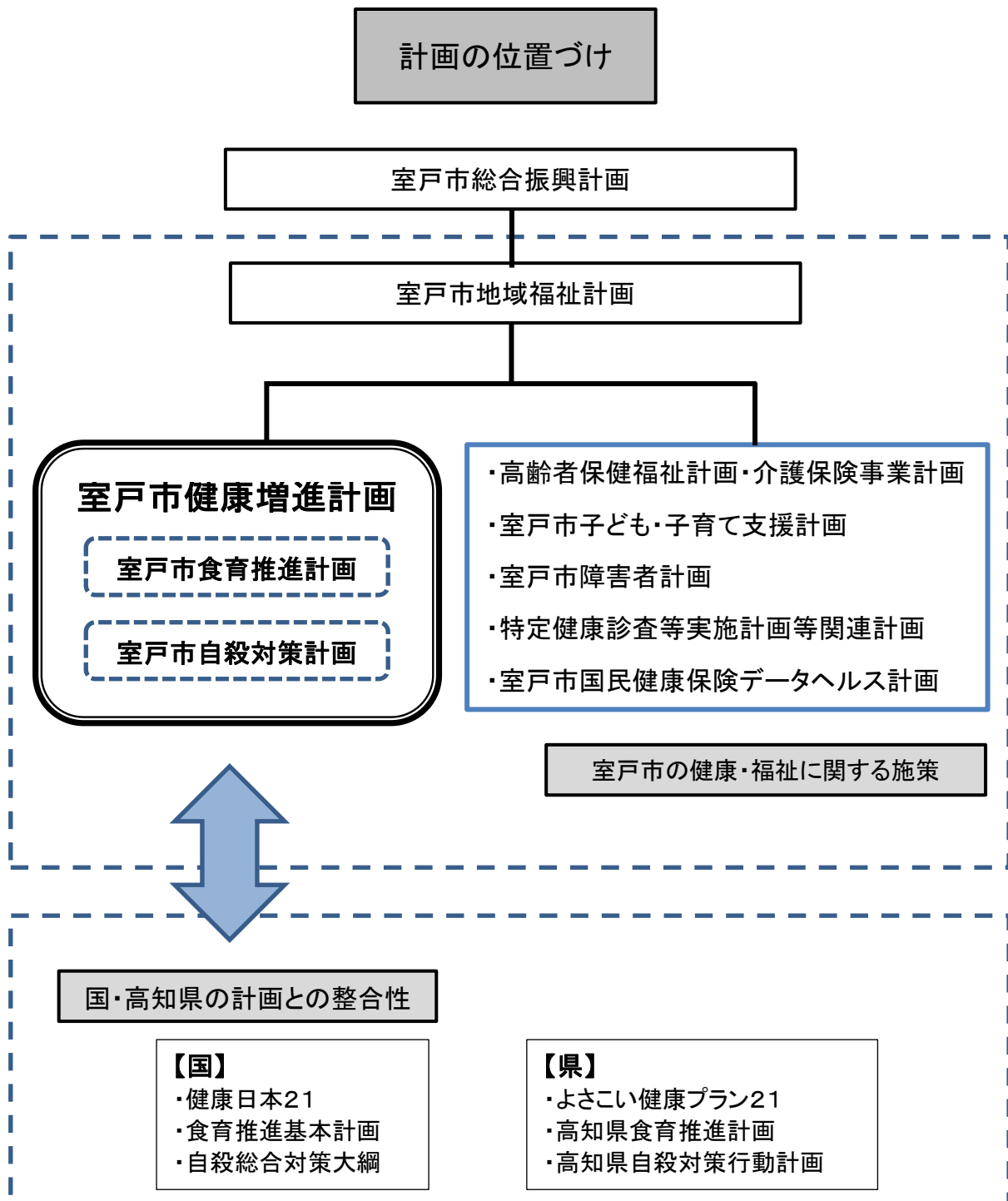
### 第2節 計画の期間

この計画の期間は、令和6年4月から令和11年3月までの5年間とします。

| 平成<br>31<br>年  | 令和<br>元<br>年 | 令和<br>2<br>年 | 令和<br>3<br>年 | 令和<br>4<br>年 | 令和<br>5<br>年   | 令和<br>6<br>年 | 令和<br>7<br>年 | 令和<br>8<br>年 | 令和<br>9<br>年 | 令和<br>10<br>年 |
|--|--------------|--------------|--------------|--------------|--|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| 室戸市健康増進計画<br>2019年4月～2024年3月<br>(室戸市食育推進計画)<br>(室戸市自殺対策計画) |              |              |              |              | 室戸市健康増進計画<br>令和6年度～令和10年度<br>(室戸市食育推進計画)<br>(第2期室戸市自殺対策計画) |              |              |              |              |               |

### 第3節 計画の位置づけ

本計画は、健康増進法、食育基本法及び自殺対策基本法に基づき、「室戸市食育推進計画」及び「室戸市自殺対策計画」の性格を併せもつ計画とし、室戸市総合振興計画を始めとする様々な分野の行政計画及び国、県における計画等との整合性を図りながら、策定します。





## 第2章 健康を取り巻く状況

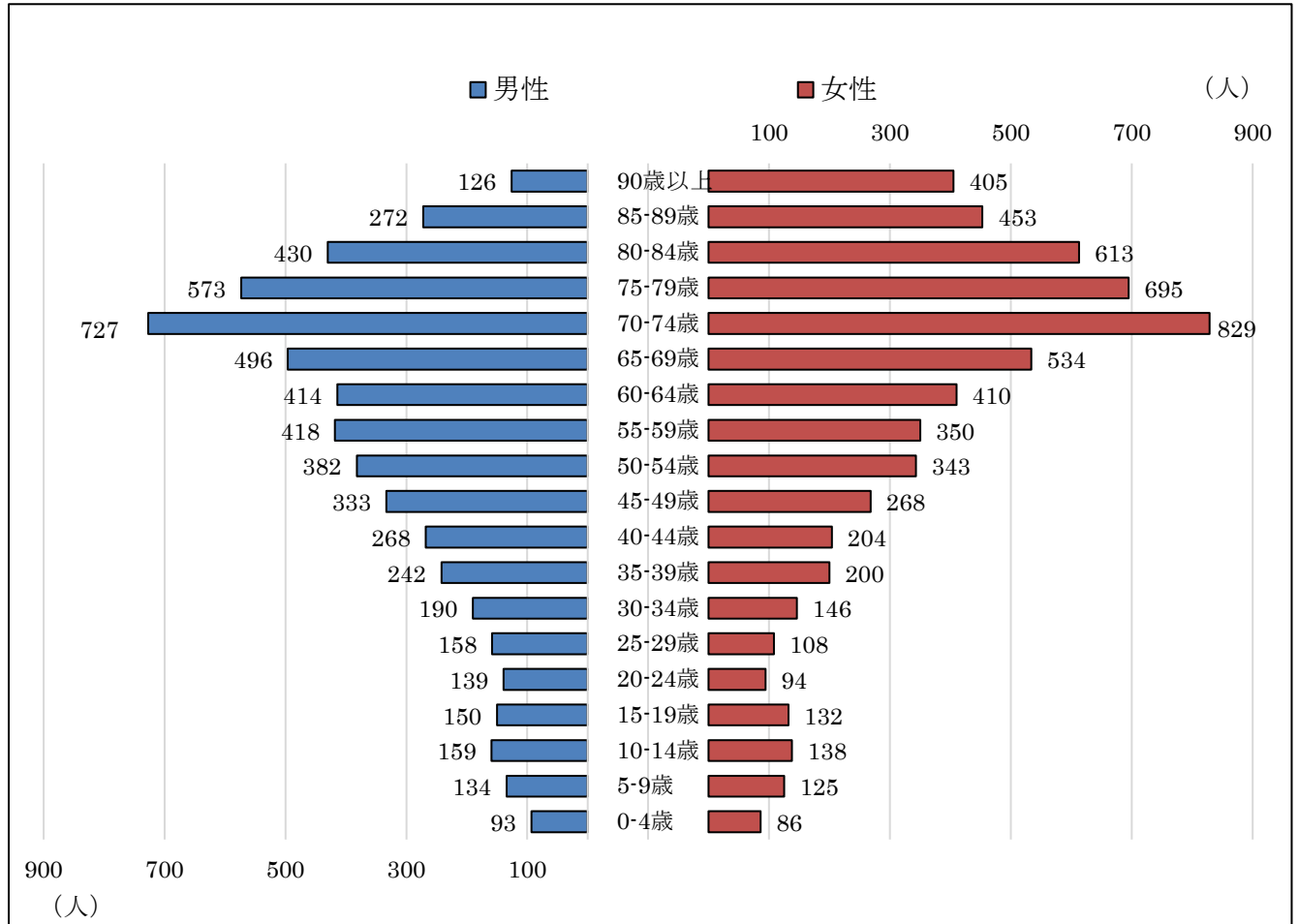
### 第1節 人口動態

#### ◆人口の状況

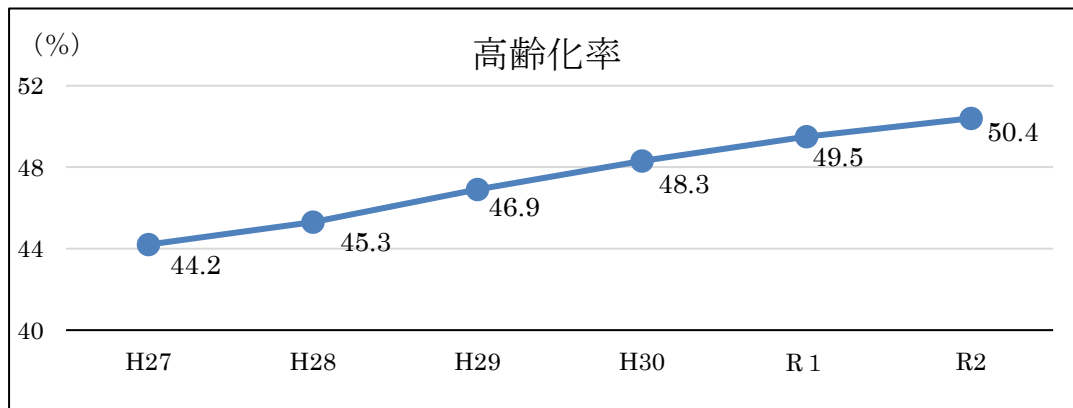
令和2年(2020年)4月末時点の住民基本台帳人口にみる本市の人口ピラミッドは以下のとおり、少子高齢化が進んでいます。

年齢階層別人口では、団魂の世代となる70～74歳の人口が最も多くなっています。

室戸市の人口ピラミッド



「住民基本台帳」: 総人口 11,837人

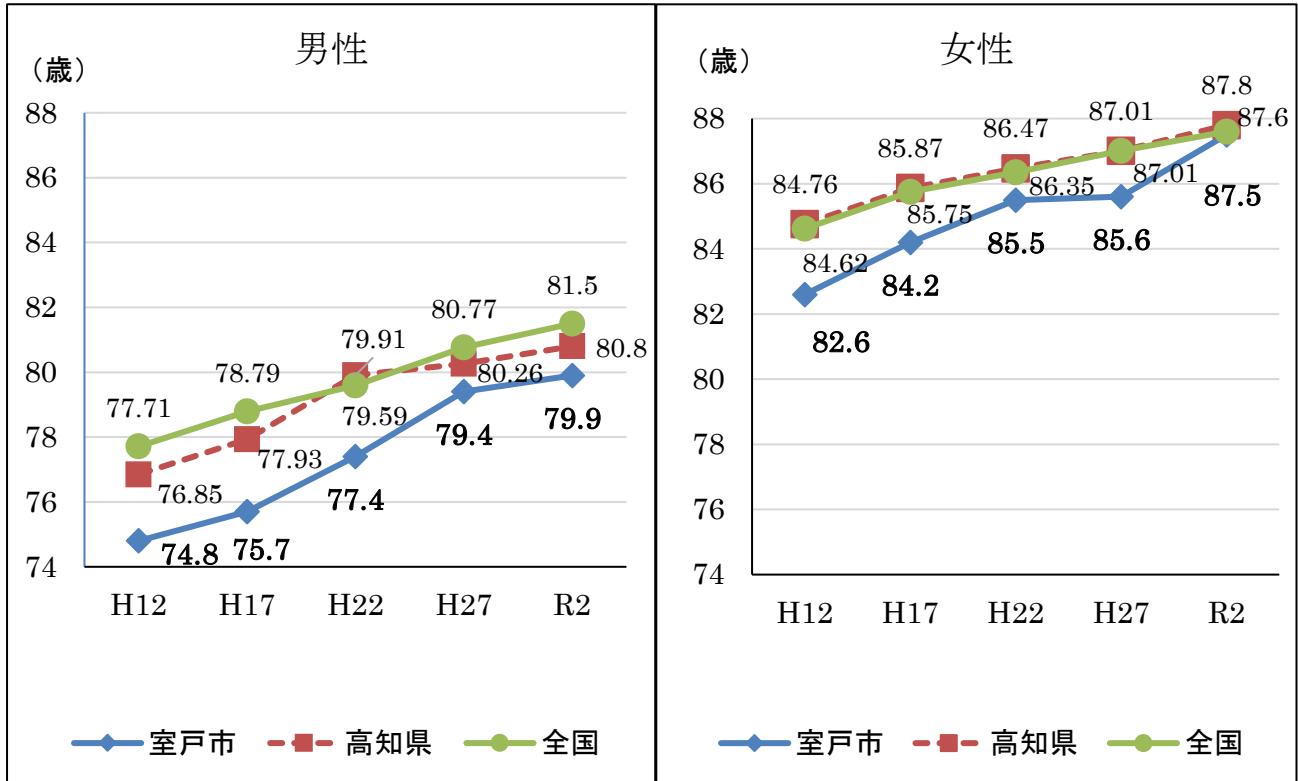


「住民基本台帳(毎年9月末)」

## 第2節 平均寿命と健康寿命

### ◆平均寿命

室戸市の平均寿命の推移をみると、令和2年(2020)には、男性が79.9歳、女性が87.5歳と、男性は高知県・全国の数値を大きく下回っていますが、女性は差が縮まってきています。

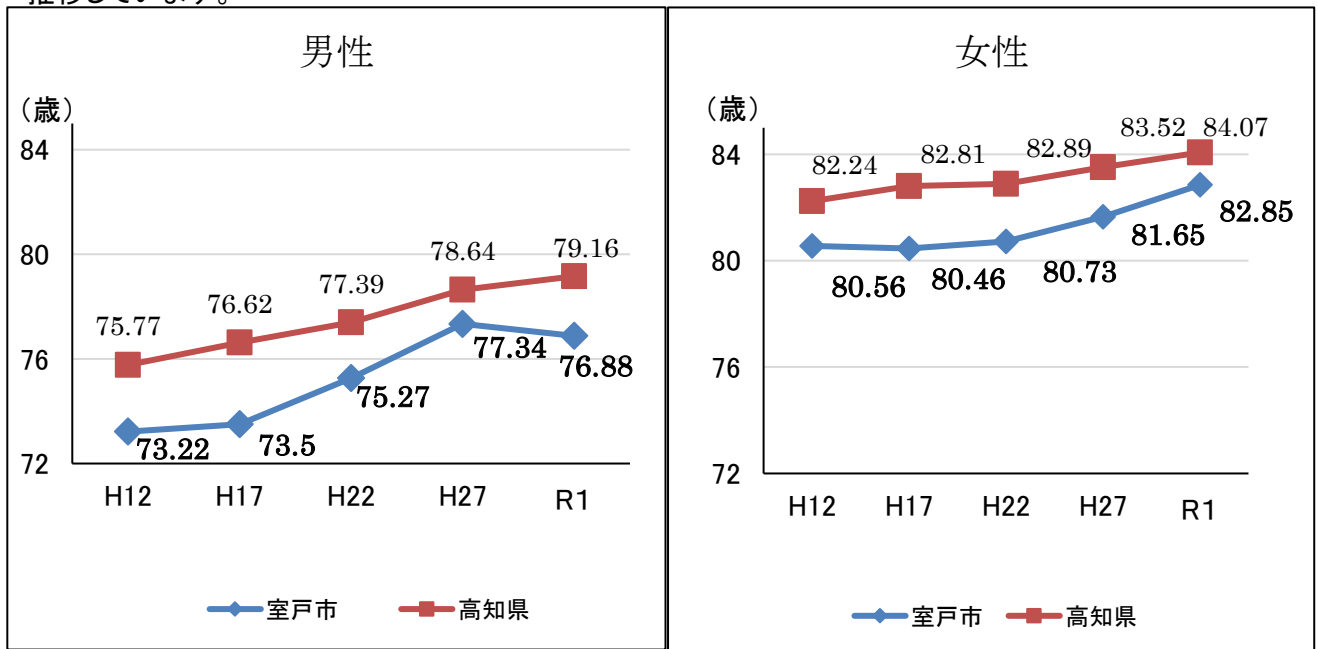


|     | 男性    |       |       |       |       | 女性    |       |       |       |       |
|-----|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
|     | H12   | H17   | H22   | H27   | R2    | H12   | H17   | H22   | H27   | R2    |
| 室戸市 | 74.80 | 75.70 | 77.40 | 79.40 | 79.90 | 82.60 | 84.20 | 85.50 | 85.60 | 87.50 |
| 高知県 | 76.85 | 77.93 | 79.91 | 80.26 | 80.80 | 84.76 | 85.87 | 86.47 | 87.01 | 87.80 |
| 全国  | 77.71 | 78.79 | 79.59 | 80.77 | 81.50 | 84.62 | 85.75 | 86.35 | 87.01 | 87.60 |

「厚生労働省 市町村別生命表」

◆健康寿命\*

室戸市の健康寿命は、平成27年(2015)に男性77.34歳、女性81.65歳、令和元年(2019)には、男性は76.88歳と下降、女性は82.85歳と上昇していますが、男女とも高知県より低い数値で推移しています。



(歳)

|     | 男性    |       |       |       |       | 女性    |       |       |       |       |
|-----|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
|     | H12   | H17   | H22   | H27   | R1    | H12   | H17   | H22   | H27   | R1    |
| 室戸市 | 73.22 | 73.50 | 75.27 | 77.34 | 76.88 | 80.56 | 80.46 | 80.73 | 81.65 | 82.85 |
| 高知県 | 75.77 | 76.62 | 77.39 | 78.64 | 79.16 | 82.24 | 82.81 | 82.89 | 83.52 | 84.07 |

「高知県健康づくり支援システム」

※「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のことです。

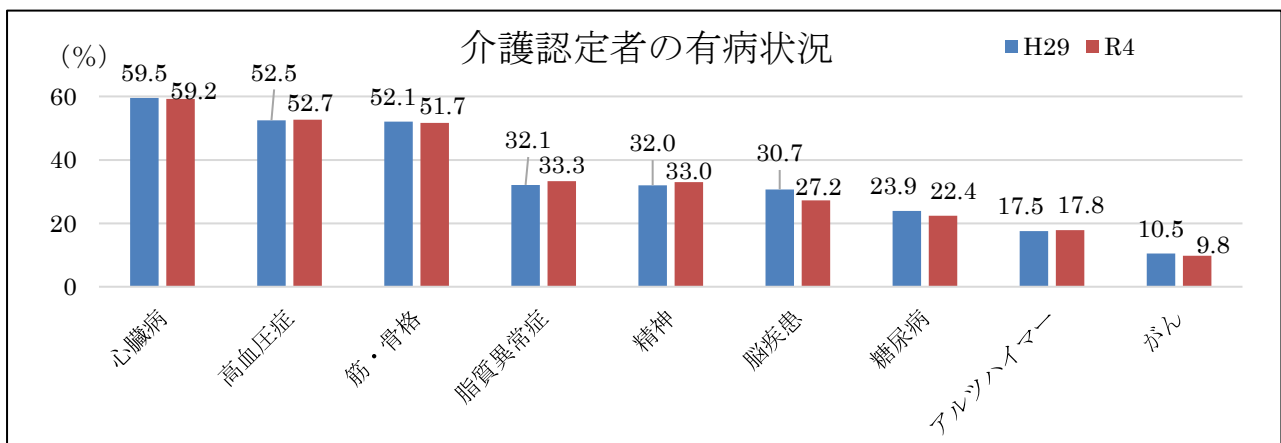
今回は平均寿命から日常生活に制限のある期間(要介護2~5)を除いたものを表記しています。

今回の健康寿命は、国民生活基礎調査で出しているものとは異なります。(国民生活基礎調査では市町村別の数値がありません。)

国から出されている高知県の健康寿命は、令和元年において男性71.63年、女性76.32年となっています。

◆介護認定者の有病状況

介護認定者の有病状況は平成29年度から大きな変化はみられず、心臓病が59.2%で最も多く、次いで高血圧症52.7%、筋・骨格系51.7%となっています。

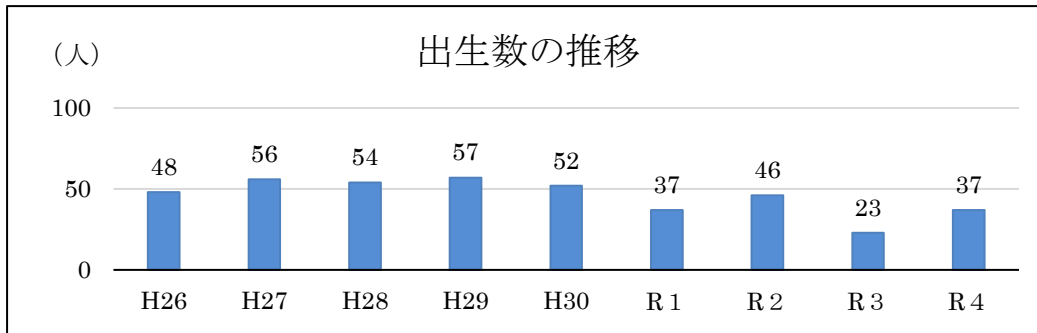


「国保データベース(KDB)システム」

### 第3節 出生・死亡の状況

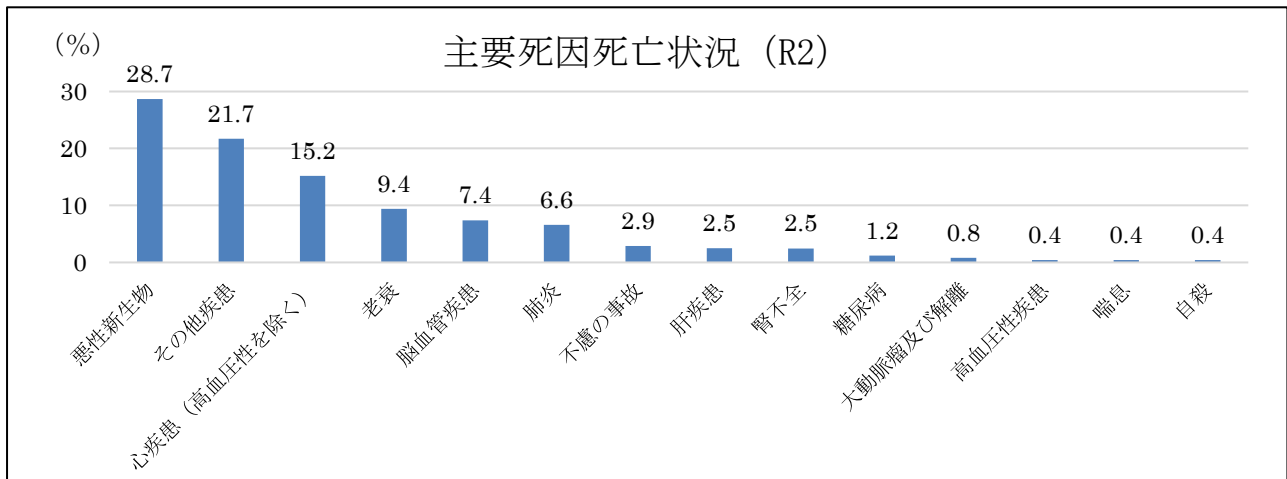
#### ◆出生数の推移

・出生数は減少傾向で、令和元(2019)年度からは40人前後で推移しています。

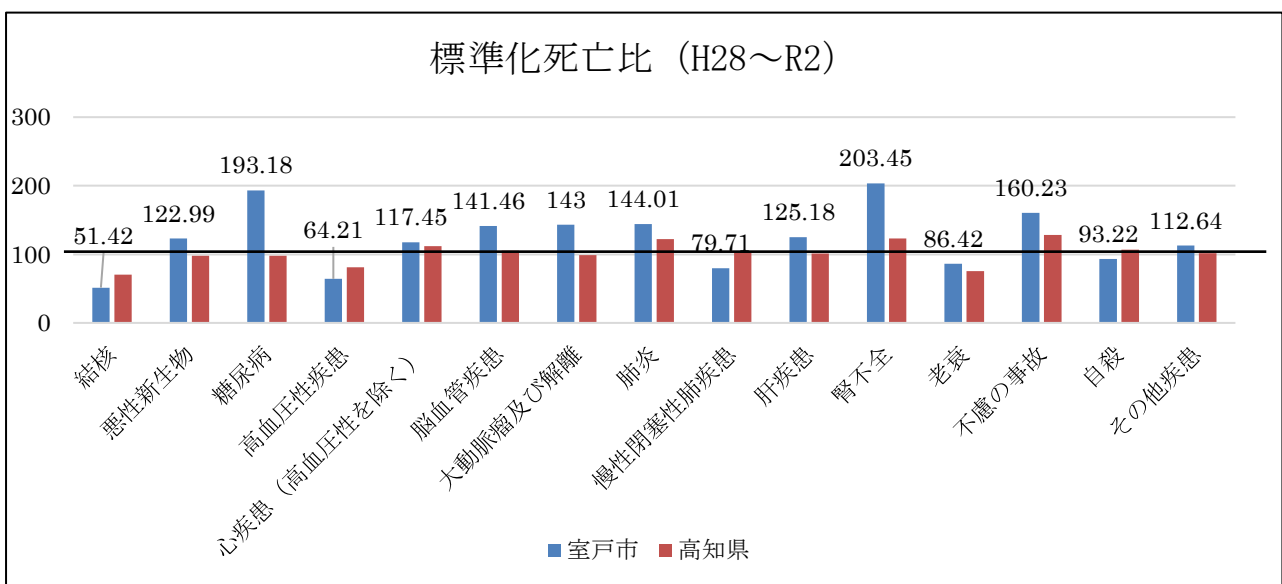


#### ◆死亡状況(令和2(2020)年)

・令和2(2020)年の死亡者244人における状況をみると、「悪性新生物(がん)」28.7%(70人)が最も多く、次いで「心疾患(高血圧性を除く)」15.2%(37人)、「老衰」9.4%(23人)の順となっています。



・県平均より有意に高い死因は、腎不全(203.45)、糖尿病(193.18)、の順となっています。



「高知県健康づくり支援システム」

※標準化死亡比(SMR)とは死亡原因を年齢構成の差を取り除いて比較する指標です。

100より高い場合は、「過剰死亡」となります。

## 第3章 計画の基本的な考え方

### 第1節 計画の基本目標

「健康寿命の延伸」、「生活習慣病の発症及び重症化予防の徹底」  
を計画の基本目標とします。

#### 【健康寿命<sup>※1</sup>の延伸】

生活環境の向上や医学の進歩等により、平均寿命が延びる一方で、糖尿病・心臓病やがんなどの「生活習慣病」が増加しており、それに起因する「身体機能の低下」や「認知症」などにより、介護を必要とする人も増えています。

生活習慣病を予防し、市民一人ひとりが、生涯をできるだけ充実して過ごすためには、健康上の問題で日常生活が制限されることのない期間である「健康寿命」を延伸させることが重要です。健康寿命の延伸は、社会全体に活力を与え、介護や医療等を含めた社会保障の負担を軽減することにもなります。

こうした観点から、本計画では、「健康寿命の延伸」を基本目標と定め、市民一人ひとりが、それぞれの価値観や健康状態に応じた生きがいを持ち、生涯にわたり生活の質を維持向上できるよう、健康で自立した暮らしができる期間を延ばします。

#### 【生活習慣病<sup>※2</sup>の発症予防及び重症化予防の徹底】

生活習慣病は、健康寿命の最大の阻害要因となるだけでなく、医療費等にも多大な影響を与えています。その多くは、不健全な生活の積み重ねによって引き起こされるものであり、市民一人ひとりが日常生活の中で適度な運動や、バランスの良い食生活、禁煙や適度な飲酒等を実践することにより予防できるものです。また、新型コロナウイルスの感染拡大による生活行動の変化による影響も考えながら、実践可能な健康づくりへの取り組みを行っていくことが必要とされています。

本市の主要な死亡原因であるがんや心臓病、脳血管疾患への対策に加え、患者数が増加傾向にあり、かつ、重大な合併症を引き起こすおそれのある糖尿病や、腎臓病などへの対策は、市民の健康寿命の延伸を図る上で重要な課題です。

生活習慣病は、自覚症状があまりないため、気づかずにそのままの生活を送り、重症化する可能性があります。そこで、健診等により、発症の可能性を早期に把握し、個人はもちろん、保健や医療の分野をはじめ地域全体で、その発症予防と重症化予防に努めます。

※1「健康寿命」についてはP.5に記載しています。

※2「生活習慣病」とは、食習慣、運動習慣、喫煙、飲酒、休養等の生活習慣がその発症・進行に關与する疾患群です。

## 第4章 健康増進計画の取組と評価

### 第1節 5年間の取り組みの状況

#### 1. 栄養・食生活

|         |   |
|---------|---|
| 乳幼児期    | ・乳幼児健診や離乳食教室を通して、生活リズムの定着やバランスの良い食事の大切さ等に関する知識の普及、啓発を行いました。               |
| 学童期・思春期 | ・小中学校において食生活改善推進協議会が食育教室を開催し、朝食の摂取やバランスの良い食事に関する啓発を行いました。                 |
| 成年期     | ・減塩や野菜摂取など、健康的な食生活に関する啓発を行いました。また、肥満やメタボリックシンドロームといった生活改善が必要な方への指導を行いました。 |
| 高齢期     | ・高齢者の集まりの場において、低栄養予防の啓発を行いました。  |
| 全年齢     | ・食生活改善推進員の養成講座や活動促進のための研修会等を開催しました。                                       |

#### 2. 身体活動・運動

|      |   |
|------|---|
| 乳幼児期 | ・子どもの年齢に応じて、成長発達を支援しています。<br>・ゆうゆうひろばや乳幼児健診では理学療法士からも支援を行い、成長発達を促すための助言をしました。 |
| 成年期  | ・様々な運動教室が行われ、運動習慣を身につける取り組みを行いました。  |
| 高齢期  | ・体操教室等で、介護予防につながる働きかけを行いました。  |

#### 3. 喫煙

|         |                                    |
|---------|------------------------------------|
| 乳幼児期    | ・母子保健事業での子どもの受動喫煙防止に関する知識普及に努めました。 |
| 学童期・思春期 | ・地域での教育として、禁煙教育事業が行われました。          |
| 成年期     | ・特定保健指導、健診結果説明会等の事業で知識普及に努めました。    |

#### 4. 飲酒

|         |  |
|---------|--|
| 乳幼児期    | ・母子保健事業において、必要な方に適正飲酒の指導を行いました。                                  |
| 学童期・思春期 | ・保健所・警察署が学校訪問により、アルコールによる健康被害に対する正しい知識の啓発普及が行われました。              |
| 成年期・高齢期 | ・各事業での飲酒に関する指導の強化を図りました。<br>・健診結果から、肝機能とアルコール摂取の課題を受診者と共有してきました。 |

#### 5. 歯・口腔の健康

|         |  |
|---------|--|
| 乳幼児期    | ・妊娠期～乳幼児期の各ライフステージにおいて、口腔衛生、むし歯予防の啓発を行いました。妊婦歯科健康診査を行いました。 |
| 学童期・思春期 | ・新型コロナウイルス感染予防のため、各学校の判断による中断もありましたが、フッ化物洗口を継続実施しました。      |
| 成年期     | ・令和元年度より成人歯科健康診査を開始しました。                                   |
| 高齢期     | ・かみかみ百歳体操を継続して実施しました。                                      |

## 6. 特定健康診査・がん検診

|         |   |
|---------|---|
| 成年期・高齢期 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・各事業の効果検証を行い、健診啓発パレード、健康マイレージ事業、むろと健康ダイヤルは中止となりました。</li> <li>・特定健診、がん検診等の実施とあわせて、医療機関への健診受診勧奨依頼や婦人会によるポスター掲示等の取り組みを行いました。</li> </ul> |
|---------|---|

## 7. 休養・こころの健康

|      |  |
|------|--|
| 乳幼児期 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・妊娠届出時に対象者への集いの場や事業の紹介を積極的に行いました。</li> <li>・ストレスや悩みの解消のための集いの場を開催しました。</li> </ul> |
| 高齢期  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・高齢者が積極的に活躍したり、集いの場・生きがいの場としてげんきクラブの活動、普及・継続支援や陶芸教室等を実施しました。</li> </ul>           |
| 全年齢  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・県の実施する電話相談窓口を毎月、広報へ掲載しました。</li> <li>・健康問題に関する相談窓口として対応しました。</li> </ul>           |

## 室戸市自殺対策計画

|                  |   |
|------------------|---|
| ①自殺予防に向けた普及啓発の充実 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・R2年度とR3年度においては、新型コロナウイルス感染症のため研修会等が実施できませんでした。</li> <li>・自殺に限定した広報啓発ではなく、生きづらさを抱える人への支援として啓発を行いました。</li> </ul>  |
| ②相談支援体制の充実       | <ul style="list-style-type: none"> <li>・相談窓口については、広報で周知を行いました。</li> <li>・地域福祉関連の会議体において、各種相談窓口及び各種協議会の連携が図れるよう体制の整備を行いました。</li> <li>・自殺対策におけるネットワークについては、自殺対策担当者のみではなく、生活保護 CW や児童虐待担当職員も参加することにより、多職種との連携を図りました。</li> </ul>  |
| ③自殺対策を支える人材の育成   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・R2年度とR3年度においては、新型コロナウイルス感染症のため研修会等が実施できませんでした。職員、民生委員・児童委員向け(ゲートキーパー養成講座)を開催しました。</li> <li>・日頃から福祉関係の支援に携わる人を対象に、相談対応力向上を目指した研修を行いました。</li> </ul>   |
| ④生きることの促進要因への支援  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・各事業や地域資源を活用し、市民同士の交流を図ることで、様々な世代や、生きづらさを抱えている人の孤立を防ぎ、居場所づくりにつながりました。</li> <li>・子どもの居場所についても、相談機能を備えた環境とし、生きづらさにつながるような課題については事業担当課と福祉事務所が情報共有し連携しました。</li> <li>・自殺企図者への地域での精神的ケア等については、本人が希望された場合、福祉保健所や病院から情報提供を受け、連携し訪問する等の支援を行いました。</li> </ul> |
| ⑤こころの健康づくり       | <ul style="list-style-type: none"> <li>・小中学校では、スクールカウンセラーを配置し、気になる児童の把握に努める等、子どもたちの身近で相談できる体制づくりを行っています。また各種アンケートの実施により、早期に課題に気づき、対策を講じました。</li> <li>・こころの健康について、健康課題のある方に保健師がリスクアセスメントを行い、訪問等を実施し、早期対応に努めました。</li> </ul>   |

## 第2節 評価指標の検証

前計画で設定した評価指標にかかる目標値と現状値の比較結果は以下のとおりです。

【評価判定基準】1%の変化を基準

◎:目標値に達成した

○:目標値には達成していないが、改善傾向にある

△:変わらない

×:悪化している

—:評価困難

|         | 指標                            |   | 前回策定時<br>(H29 年度) | 目標値    | 評価時<br>(R4 年度) | 評価<br>判定 |
|---------|-------------------------------|---|-------------------|--------|----------------|----------|
| 栄養・食生活  | 小中学生の肥満傾向<br>の割合              | 小学5年生                                     | 16.2%             | 9.9%以下 | 9.6%           | ◎        |
|         |                               | 中学2年生                                     | 11.1%             | 9.3%以下 | 17.0%          | ×        |
|         | 小中学生のやせ傾向<br>の割合              | 小学5年生                                     | 0.0%              | 0.0%   | 1.9%           | ×        |
|         |                               | 中学2年生                                     | 3.4%              | 2.5%以下 | 5.7%           | ×        |
|         | 小中学生の朝食を<br>食べている割合           | 小学生                                       | 98.8%             | 100%   | 98.3%          | △        |
|         |                               | 中学生                                       | 94.4%             | 95%以上  | 94.1%          | △        |
|         | 特定健診受診者の<br>肥満の割合             | 男性  | 42.4%             | 40%以下  | 45.2%          | ×        |
|         |                               | 女性  | 32.6%             | 30%以下  | 31.3%          | ○        |
|         | 健診受診者<br>(65歳以上)の<br>低栄養傾向の割合 | 男性  | 9.2%              | 8%以下   | 10.4%          | ×        |
|         |                               | 女性  | 16.4%             | 15%以下  | 16.8%          | △        |
| 身体活動・運動 | 運動習慣のある人の<br>割合               | 1回30分以上の<br>運動を週2日以上、<br>1年以上実施           | 39.1%             | 50%以上  | 39.5%          | ○        |
|         |                               | 日常生活において<br>歩行又は同等の<br>身体活動を1日<br>1時間以上実施 | 49.2%             | 60%以上  | 50.0%          | ○        |
| 喫煙      | 特定健診受診者の喫煙者の割合                |   | 11.5%             | 10%以下  | 14.4%          | ×        |
|         | 妊婦の喫煙の割合                      |   | 4.0%              | 0%     | 0%             | ◎        |
|         | 4か月健診での喫煙の割合                  | 母親  | 10.0%             | 5%以下   | 2.6%           | ◎        |
|         |                               | 父親  | 51.1%             | 40%以下  | 32.4%          | ◎        |
|         | 1歳9か月健診での喫煙の割合                | 母親  | 15.2%             | 10%以下  | 13.9%          | ○        |
|         |                               | 父親  | 47.6%             | 40%以下  | 43.8%          | ○        |
|         | 3歳6か月健診での喫煙の割合                | 母親  | 23.1%             | 15%以下  | 7.5%           | ◎        |
| 父親      |                               | 52.4%                                     | 40%以下             | 33.3%  | ◎              |          |



|                         | 指標                            | 前回策定時<br>(H29 年度) | 目標値    | 評価時<br>(R4 年度) | 評価<br>判定 |       |
|-------------------------|-------------------------------|-------------------|--------|----------------|----------|-------|
| 飲酒                      | 妊婦の飲酒の割合                      | 2%                | 0%     | 0%             | ◎        |       |
|                         | 飲酒する人の割合                      | ほぼ毎日飲む人の割合        | 24.8%  | 22.0%以下        | 25.9%    | ×     |
|                         |                               | 毎日3合以上飲む人の割合      | 6.2%   | 5.0%以下         | 6.1%     | △     |
|                         | 肝機能「異常あり」の割合                  | 男性                | 29.3%  | 27.0%以下        | 30.8%    | ×     |
|                         |                               | 女性                | 7.3%   | 6.0%以下         | 8.9%     | ×     |
| 歯・口腔の健康                 | むし歯罹患率                        | 1歳9か月児健診          | 4.44%  | 1%以下           | 2.63%    | △     |
|                         |                               | 3歳6か月児健診          | 21.43% | 10%以下          | 9.3%     | ◎     |
|                         |                               | 小学生               | 63.2%  | 50%以下          | 58.1%    | ○     |
|                         |                               | 中学生               | 58.2%  | 50%以下          | 39.9%    | ◎     |
|                         | 1人平均むし歯本数                     | 1歳9か月児健診          | 0.09本  | 0.05本以下        | 0.08本    | △     |
|                         |                               | 3歳6か月児健診          | 0.66本  | 0.4本以下         | 0.21本    | ◎     |
|                         |                               | 小学生               | 0.42本  | 0.3本以下         | 0.22本    | ◎     |
|                         |                               | 中学生               | 2.14本  | 1本以下           | 1.06本    | ○     |
|                         | 特定健診受診者のうち定期的に歯科医院を受診している人の割合 | 34.4%             | 50%以上  | 42.5%          | ○        |       |
|                         | 特定健診受診者のうち、歯間部清掃用具を使用している人の割合 | 45.8%             | 50%以上  | 50.9%          | ◎        |       |
|                         | 特定健康診査・がん検診                   | 特定健康診査受診率         |        | 37.7%          | 40%以上    | 35.5% |
| メタボリックシンドロームの該当者・予備群の割合 |                               | 該当者:男性            | 39.4%  | 34%以下          | 44.2%    | ×     |
|                         |                               | 該当者:女性            | 16.9%  | 15%以下          | 18.1%    | ×     |
|                         |                               | 予備群:男性            | 19.3%  | 15%以下          | 21.0%    | ×     |
|                         |                               | 予備群:女性            | 6.4%   | 5%以下           | 8.3%     | ×     |
| ヘモグロビンA1cが5.6%以上の人の割合   |                               | 67.1%             | 64%以下  | 71.6%          | ×        |       |
| がん検診受診率                 |                               | 肺がん検診             | 19.5%  | 50%以上          | 17.2%    | ×     |
|                         |                               | 胃がん検診             | 9.2%   | 50%以上          | 7.6%     | ×     |
|                         |                               | 大腸がん検診            | 18.1%  | 50%以上          | 15.9%    | ×     |
|                         |                               | 乳がん検診             | 18.6%  | 50%以上          | 14.4%    | ×     |
|                         | 子宮頸がん検診                       | 12.5%             | 50%以上  | 9.8%           | ×        |       |

|                          | 指標  | 前回策定時<br>(H29 年度)              | 目標値   | 評価時<br>(R4 年度) | 評価<br>判定 |   |
|--------------------------|---|--------------------------------|-------|----------------|----------|---|
| 休養・こころの健康<br>(室戸市自殺対策計画) | 就寝時間の割合                                   | 小学生(22 時まで<br>に就寝)             | 85.7% | 87%以上          | 85.6%    | △ |
|                          |   | 中学生(23 時まで<br>に就寝)             | 70.1% | 72%以上          | 61.3%    | × |
|                          | 起床時間の割合<br>(7時まで)                         | 小学生                            | 93.7% | 95%以上          | 94%      | △ |
|                          |   | 中学生                            | 88.4% | 90%以上          | 85.7%    | × |
|                          | 相談者がいる妊婦の割合                               |                                | 88.0% | 100%           | 100%     | ◎ |
|                          | 産後 1 ヶ月程度、指導やケアを十分受ける<br>ことができたと思っている人の割合 |                                | 88.0% | 90%以上          | 97.3%    | ◎ |
|                          | 睡眠で休養が十分とれていない人の割合                        |                                | 29.6% | 25%以下          | 29.3%    | △ |
|                          | 趣味のある人の割合                                 |                                | 59.9% | 65%以上          | 57.5%    | × |
|                          | 生きがいのある人の割合                               |                                | 47.1% | 55%以上          | 44.3%    | × |
|                          | 自殺死亡者                                     |                                | 2 人   | 0 人            | 3 人(R3)  | × |
|                          | ゲートキーパー養成講座受講者数                           |                                | 54 人  | 150 人以上        | 112 人    | ○ |
|                          | 学校生活アンケートの<br>人権課題に関する意<br>識調査            | 「自分には良い所が<br>ある」と答えた割合         | —     | 85%以上          | 81.75%   | — |
|                          |   | 「家族や友達に大切<br>にされている」と答え<br>た割合 | —     | 90%以上          | 設問なし     | — |

- ◎:14項目(23.7%)
- :9項目(15.3%)
- △:9項目(15.3%)
- ×:25項目(42.4%)
- :2項目(3.3%)

※評価に用いたデータは第2部各論の各項目に出典元を記載しています。

※特定健康診査(特定健診)とは、本市の国民健康保険被保険者で40～74歳を対象としています。

## 第5章 計画がめざす室戸市の姿

みんなが生き生きと活躍し、  
健康と幸せと豊かさを実感できるまち

### 健康分野

栄養・食生活  
(室戸市食育推進計画)

バランスの良い食事で  
適正体重を維持しよう！

身体活動・運動

身体活動を増やして  
生活習慣病を予防しよう！

喫煙

たばこからみんなを守ろう！

飲酒

適正飲酒に取り組もう！

歯・口腔の健康

むし歯・歯周病を予防しよう！

特定健康診査・がん検診

自分のからだの状態を知って、  
生活習慣を見直そう！

休養・こころの健康  
(室戸市自殺対策計画)

大事にしよう、こころの健康！



具体的な取り組み

- 「早寝・早起き・朝ごはん」の習慣を身につけましょう。
- 1日3食、規則正しく食べましょう。
- 自分の適正体重を知り、維持できるようバランスの良い食事を心がけましょう。
- 野菜をしっかりとりましょう。

- 無理なく続けられる運動に取り組みましょう。
- 運動教室やサークル活動に積極的に参加しましょう。
- 生活の中で意識して身体を動かしましょう。

- 子どもの前でタバコを吸わないようにしましょう。
- 未成年・妊娠中の喫煙はしません、させません。
- 分煙・禁煙に努めましょう。

- お酒がもたらす健康への影響を知りましょう。
- 適量を守って、楽しくお酒を飲みましょう。
- 休肝日をつくりましょう。
- 未成年・妊婦は飲酒しません、させません。
- 健診にて、自分の健康状態を知りましょう。

- 乳幼児期から歯みがきの習慣を身につけましょう。
- むし歯・歯周病を予防しましょう。
- 定期的に歯科健診を受け、歯・口腔の健康に努めましょう。

- 年に1回は特定健診・がん検診(乳がん・子宮頸がん検診は2年に1回)を受診しましょう。
- がんや生活習慣病に関する知識を学びましょう。

- 睡眠や休息を十分にとるようにしましょう。
- 悩みごとはひとりで抱え込まず、家族や友人、学校、相談機関等に相談しましょう。
- こころの不調に気づいたときは、医療機関等に早めに相談しましょう。

## 第2部 各論

## 第6章 計画の展開

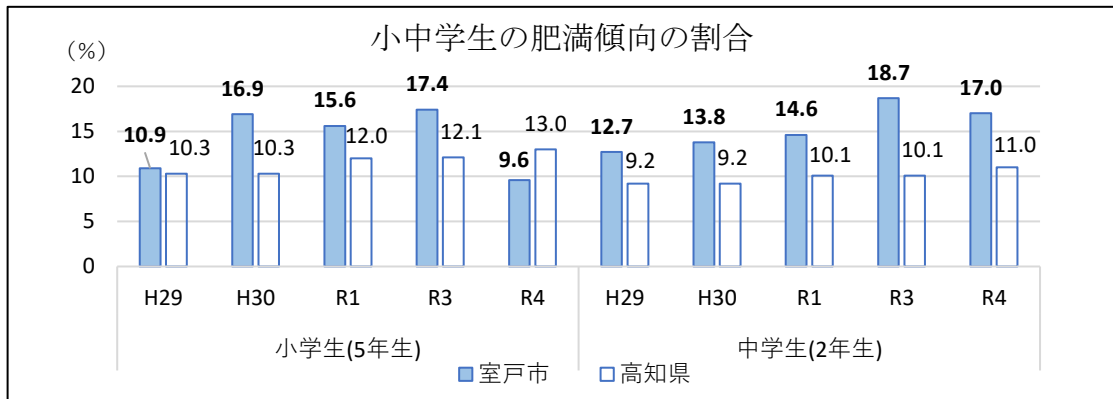


### 第1節 栄養・食生活(室戸市食育推進計画)

#### ◆小中学生の肥満傾向の割合

小学生では、年によってばらつきがあるものの、県平均と比較して高い割合となっていることが多いです。中学生では、いずれの年も県と比較して高い割合となっており、微増傾向にあります。

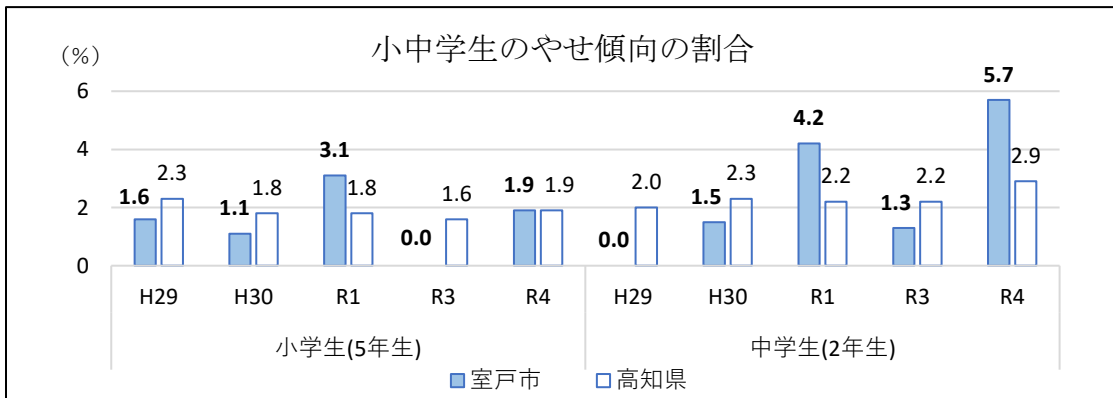
また、男女別で見ると、小学生、中学生いずれも男子のほうが高い傾向にあります。



|     |             | 小学生(5年生) |      |      |      |      | 中学生(2年生) |      |      |      |      |
|-----|-------------|----------|------|------|------|------|----------|------|------|------|------|
|     |             | H29      | H30  | R1   | R3   | R4   | H29      | H30  | R1   | R3   | R4   |
| 室戸市 | 肥満傾向者の割合(%) | 10.9     | 16.9 | 15.6 | 17.4 | 9.6  | 12.7     | 13.8 | 14.6 | 18.7 | 17.0 |
|     | 肥満傾向者数(人)   | 7        | 15   | 10   | 8    | 5    | 8        | 9    | 7    | 14   | 9    |
|     | 総数(人)       | 64       | 89   | 64   | 46   | 52   | 63       | 65   | 48   | 75   | 53   |
| 高知県 |             | 10.3     | 10.3 | 12.0 | 12.1 | 13.0 | 9.2      | 9.2  | 10.1 | 10.1 | 11.0 |

#### ◆小中学生のやせ傾向の割合

小学生、中学生ともに年によってばらつきが大きいです。小学生では1~2名、中学生では1~3名が該当しています。

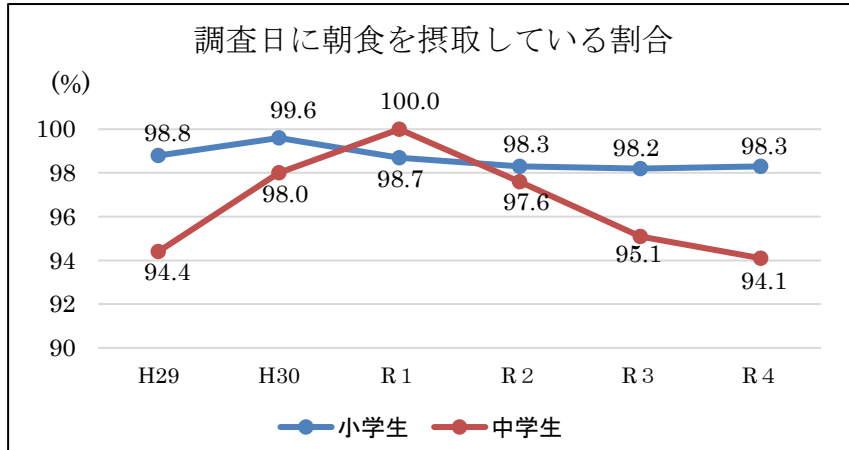


|     |             | 小学生(5年生) |     |     |     |     | 中学生(2年生) |     |     |     |     |
|-----|-------------|----------|-----|-----|-----|-----|----------|-----|-----|-----|-----|
|     |             | H29      | H30 | R1  | R3  | R4  | H29      | H30 | R1  | R3  | R4  |
| 室戸市 | やせ傾向者の割合(%) | 1.6      | 1.1 | 3.1 | 0.0 | 1.9 | 0.0      | 1.5 | 4.2 | 1.3 | 5.7 |
|     | やせ傾向者数(人)   | 1        | 1   | 2   | 0   | 1   | 0        | 1   | 2   | 1   | 3   |
|     | 総数(人)       | 64       | 89  | 64  | 46  | 52  | 63       | 65  | 48  | 75  | 53  |
| 高知県 |             | 2.3      | 1.8 | 1.8 | 1.6 | 1.9 | 2.0      | 2.3 | 2.2 | 2.2 | 2.9 |

「高知県体力・運動能力、運動習慣等調査」  
(令和2年度は調査なし)

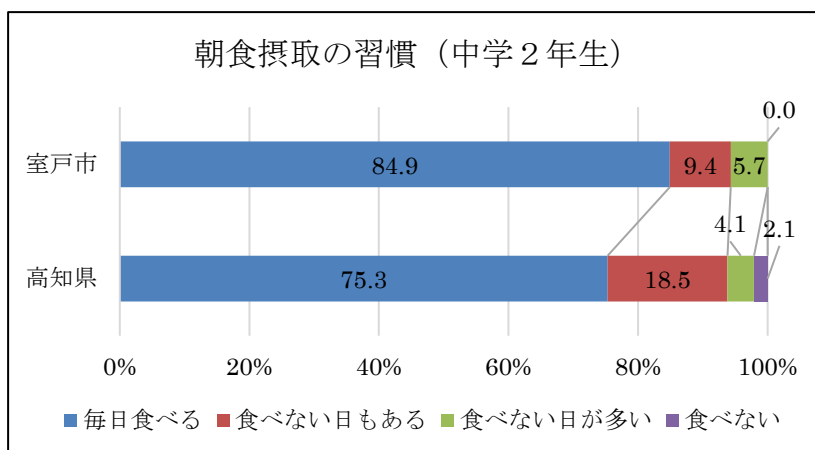
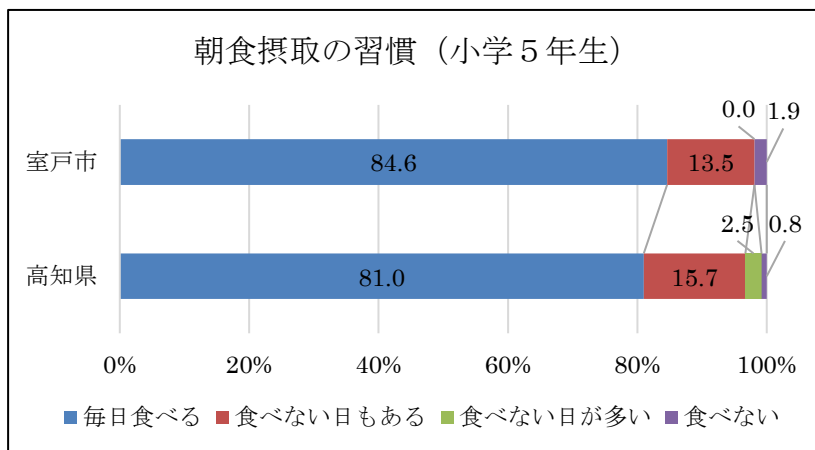
◆小中学生の朝食の摂取状況

調査日に朝食を摂取している小中学生の割合は、いずれの年も90%以上で推移しています。



「室戸市教育研究協議会研究集録(生活実態調査)」

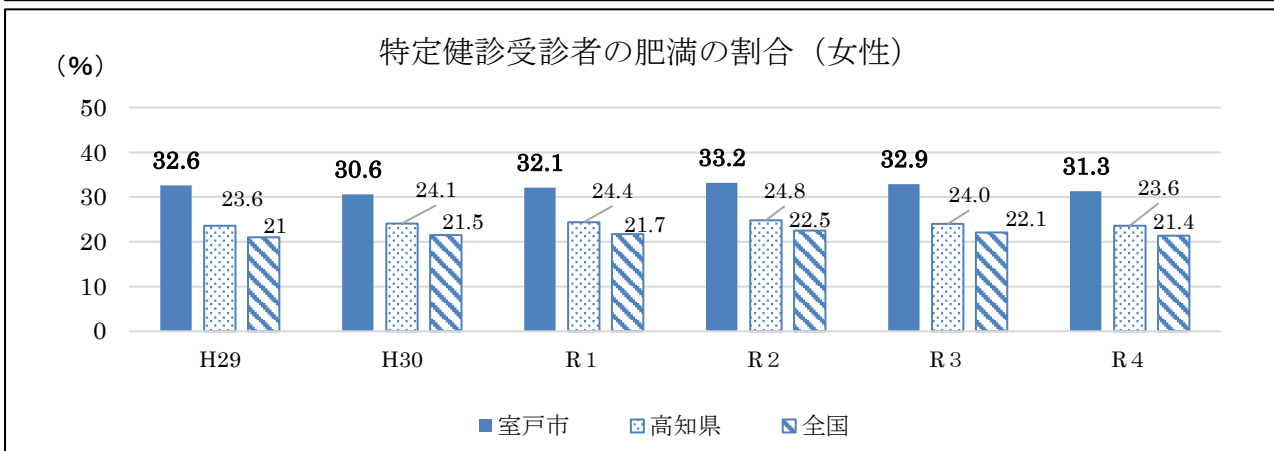
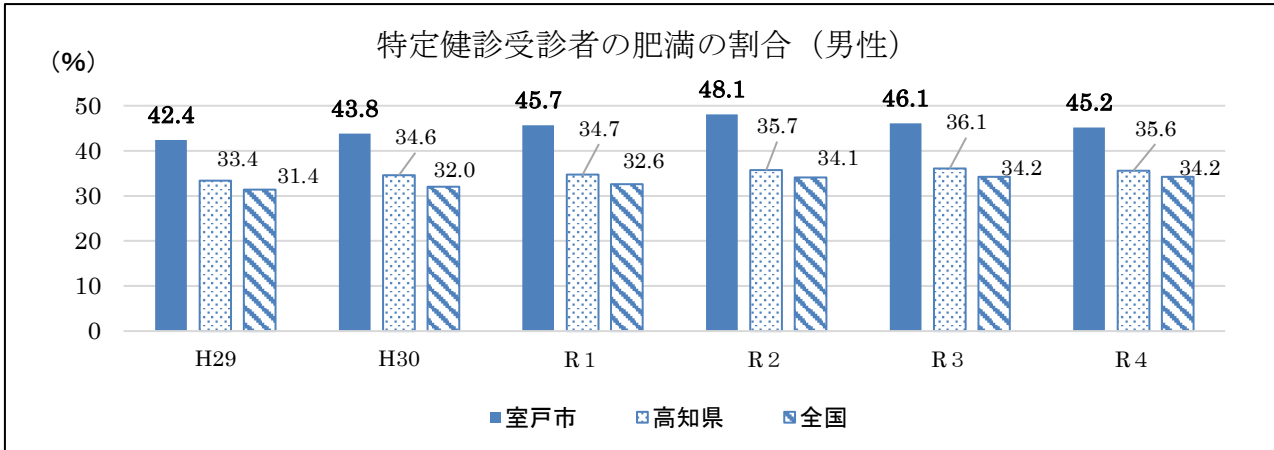
普段の朝食摂取の習慣について見てみると、「毎日食べる」と回答した割合は県平均と比べて高い状況となっていますが、「食べない日もある」「食べない日が多い」「食べない」と回答した割合は小学生、中学生ともに約15%にのびります。



「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」(令和4年度)

◆特定健康診査受診者(国保)の肥満(BMI25以上)の割合

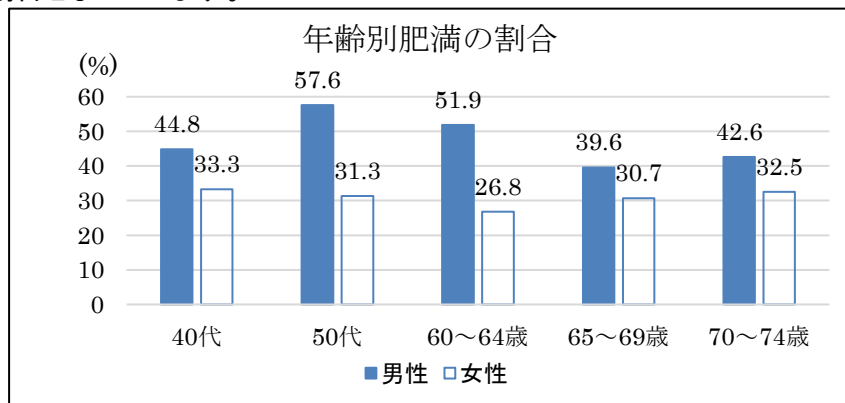
いずれの年も、男女ともに高知県、全国と比較して高い割合となっており、男女とも高止まりとなっています。



「国保データベース(KDB)システム」

◆特定健康診査受診者(国保)の年齢別肥満(BMI25以上)の割合(令和4年度)

いずれの年代も、女性に比べて男性で肥満の割合が高く、特に50代と60代前半の男性では50%以上と非常に高い割合となっています。



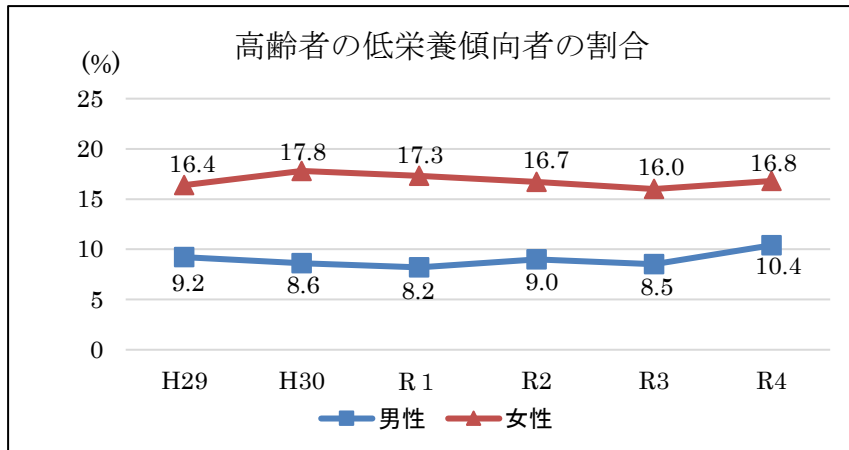
「国保データベース(KDB)システム」

※「BMI」とは肥満度を表す指標で、体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)で計算します。BMI22 となる体重を「標準体重」といい、25 以上を「肥満」、18.5 未満を「やせ」と判定します。



◆健康診査受診者(65歳以上)の低栄養傾向(BMI20以下)の割合

男性に比べて女性で割合が高く、男性ではやや増加傾向、女性では横ばいとなっています。



「高知県健診情報管理システム」

※高齢者(65歳以上)では、要介護や総死亡リスクが統計学的に有意に高くなるポイントとして示されているBMI20以下を低栄養傾向の指標としています。



▲食生活改善推進員による食育教室

### 【室戸市の傾向】

- ・小中学生の肥満傾向の割合は、県と比較して高い割合となっています。
- ・毎日朝食を摂取している小中学生の割合は、県平均と比較して高いものの、約15%が「食べない日もある」など毎日摂取する習慣が定着していない状況です。
- ・特定健康診査受診者のうち、肥満の割合は男女ともに県や全国と比較して高く、特に50代から60代前半の男性では50%以上と非常に高い割合となっています。
- ・健康診査受診者のうち、高齢者の低栄養傾向の割合が増加傾向にあります。

### 《課題》

- ・子どもの肥満、やせが成人してからの生活習慣病等の発症につながるため、朝食の摂取やバランスの良い食事など、子どもの頃からの望ましい生活習慣の定着が必要であること
- ・適正体重の維持が生活習慣病の発症および重症化を予防するために重要であることから、そのための正しい知識の普及と食生活の改善に地域ぐるみで取り組む必要があること
- ・高齢期では、低栄養状態が身体機能の低下と深く関連するため、高齢者の低栄養を予防するための取り組みが必要であること

### 【室戸市の健康づくり目標】

1. 『朝食や野菜の摂取を意識した、子どもの頃からの1日3食、バランスの良い食事の啓発』
2. 『適正体重を維持するための知識の普及と食生活の見直しの支援』
3. 『高齢者の低栄養予防に関する知識の普及・啓発』

### 【目標値】

| 指 標                                      |          | 現状値<br>(R4 年度) | 目標値<br>(R9 年度) | 根拠                     |
|--|----------|----------------|----------------|------------------------|
| 小中学生の<br>肥満傾向の割合<br>(標準体重+20%)           | 小学生(5年生) | 9.6%           | 9%以下           | 高知県体力・運動能力、<br>運動習慣等調査 |
|  | 中学生(2年生) | 17.0%          | 15%以下          |                        |
| 小中学生の<br>やせ傾向の割合<br>(標準体重-20%)           | 小学生(5年生) | 1.9%           | 0%             |                        |
|  | 中学生(2年生) | 5.7%           | 4%以下           |                        |
| 小中学生の<br>毎日朝食を摂取している<br>割合               | 小学生      | 84.6%          | 90%以上          |                        |
|  | 中学生      | 84.9%          | 90%以上          |                        |
| 特定健診受診者の<br>肥満の割合<br>(* BMI25以上)         | 男性       | 45.2%          | 40%以下          | 国保データベース<br>(KDB)システム  |
|  | 女性       | 31.3%          | 30%以下          |                        |
| 健診受診者(65歳以上)<br>の低栄養傾向の割合<br>(* BMI20以下) | 男性       | 10.4%          | 8%以下           | 高知県健診情報管理<br>システム      |
|  | 女性       | 16.8%          | 15%以下          |                        |

【健康目標を達成するための取り組み】

| 乳幼児期(0～5歳) |                                 |   |
|------------|---------------------------------|---|
|            | 事業名                             | 事業目標                                    |
| 地域         | ●各保育所による「早ね早起き朝ごはん」の講話と家庭での取り組み | 「早ね早起き朝ごはん」の生活リズムの定着を目指します。             |
| 市          | ●保育所、1歳9か月健診でのおやつを試食会           | 保護者が適切なおやつの内容や与え方を理解し、実践することを目指します。     |
|            | ●ぱくぱく教室(離乳食教室)                  | 乳幼児期の栄養やむし歯予防についての知識の普及と保護者の不安の軽減を図ります。 |
|            | ●乳幼児健診での栄養相談                    |   |

| 学童期・思春期(6～19歳) |  |  |
|----------------|--|--|
|                | 事業名  | 事業目標   |
| 学校・地域          | ●小中学校での食育教室<br>●地場産の食材を使用した料理教室、郷土料理作り<br>【食生活改善推進協議会】 | 食に興味を持ち、親子で食習慣の改善に取り組むことを目指します。<br>地場産の食材や郷土料理にふれる機会を通して、地域の食文化の普及を図ります。 |
|                | ●「早ね早起き朝ごはん排便」に関する生活実態調査と保健指導                          | 基本的な生活習慣の確立を目指します。   |
| 市              | ●学校給食における地場産物の使用                                       | 地場産の食材を知り、これらを使用した料理に親しむ機会をつくります。  |

| 成年期(20～64歳) |   |                                      |
|-------------|---|--------------------------------------|
|             | 事業名   | 事業目標                                 |
| 地域          | ●野菜摂取イベント、生活習慣病予防教室<br>【食生活改善推進協議会】                     | 市民が減塩や野菜摂取の大切さを知り、食生活を見直す機会をつくります。   |
| 市           | ●特定健診会場での栄養相談<br>●特定保健指導、健診結果説明会での食生活指導<br>●生活習慣病予防料理教室 | 生活習慣病やメタボリックシンドロームの該当者・予備軍の減少を目指します。 |

| 高齢期(65歳～) |  |                                  |
|-----------|--|----------------------------------|
|           | 事業名  | 事業目標                             |
| 市         | ●低栄養予防講話(げんきクラブ、市民館テイクサービス等)<br>●低栄養予防地区伝達事業 | 低栄養の原因や必要な栄養について啓発し、低栄養の予防に努めます。 |

| 全年齢 |                       |  |
|-----|-----------------------|--|
|     | 事業名                   | 事業目標                                     |
| 市   | ●食生活改善推進員の養成、活動支援     | 食生活改善に関わるボランティアの活動支援を通して、市民の健康づくりをすすめます。 |
|     | ●災害時の食の備えに関する知識の普及・啓発 | 家庭での備蓄の必要性を啓発し、災害時の食への意識を高めます。           |

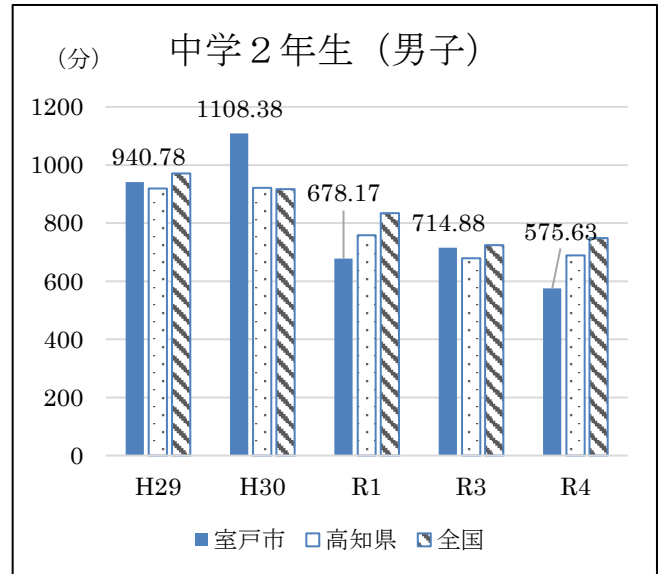
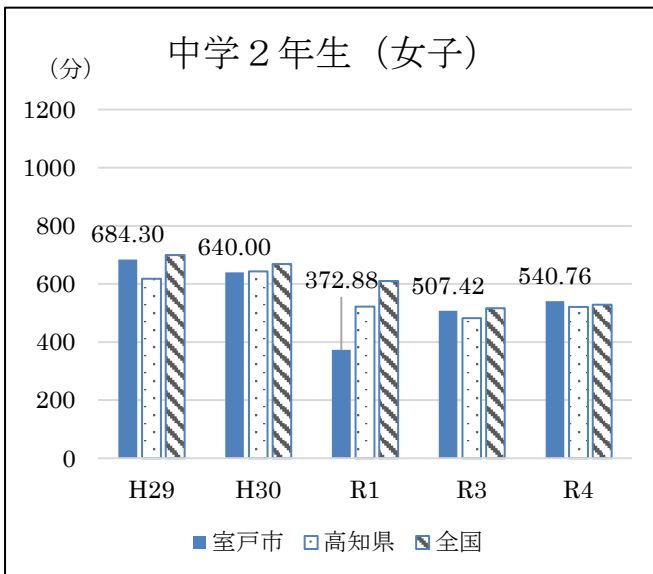
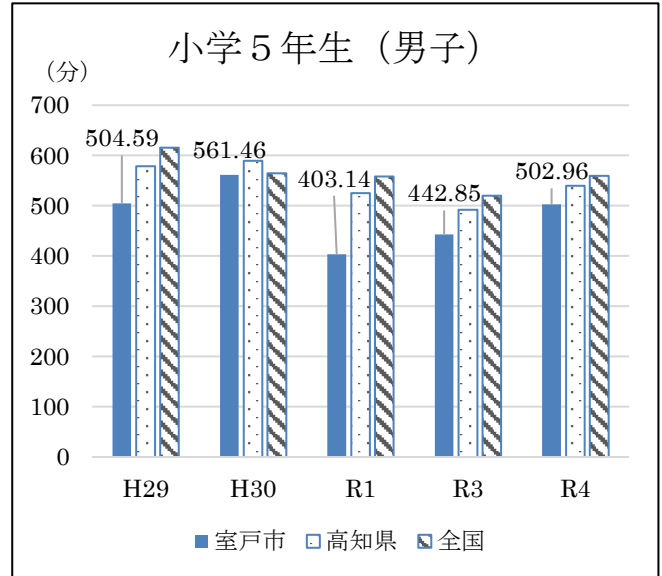
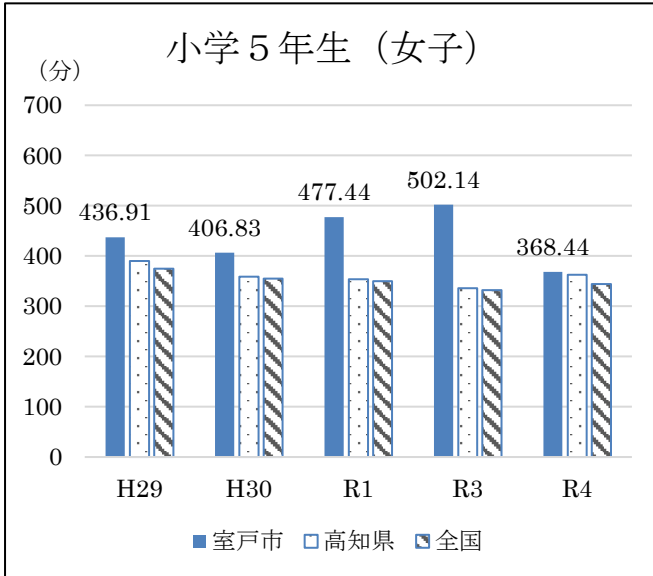


## 第2節 身体活動・運動

### ◆小中学生の1週間の総運動時間(分)

小学生(女子)では全ての年で、県平均・全国平均より上回っており、小学生(男子)は全ての年で県平均・全国平均より下回っています。

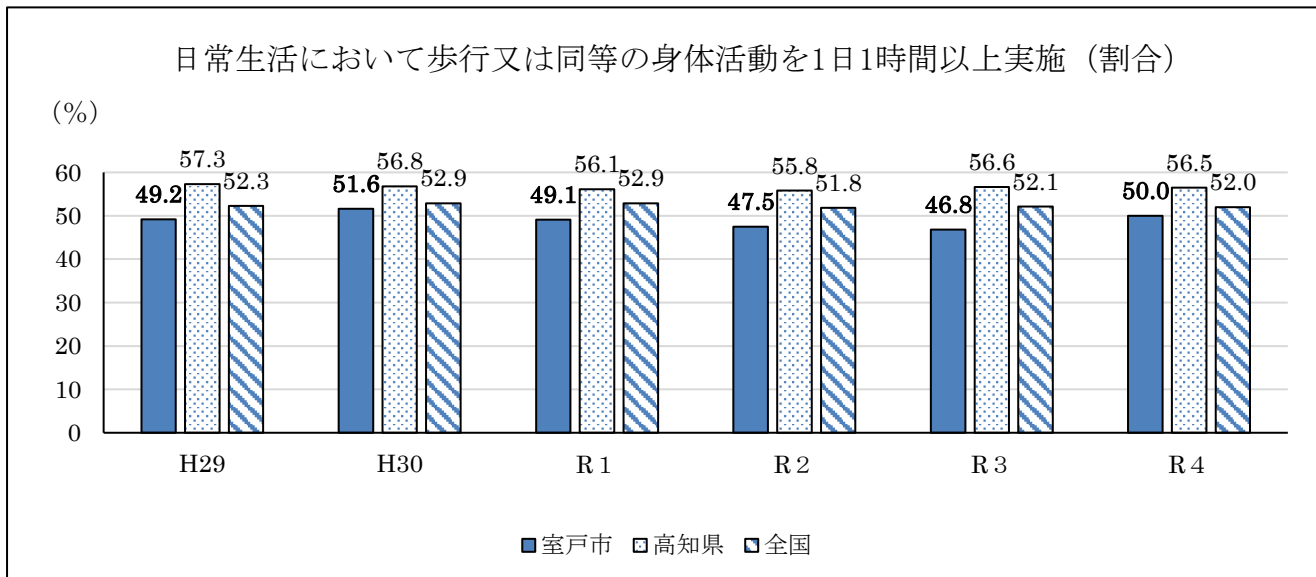
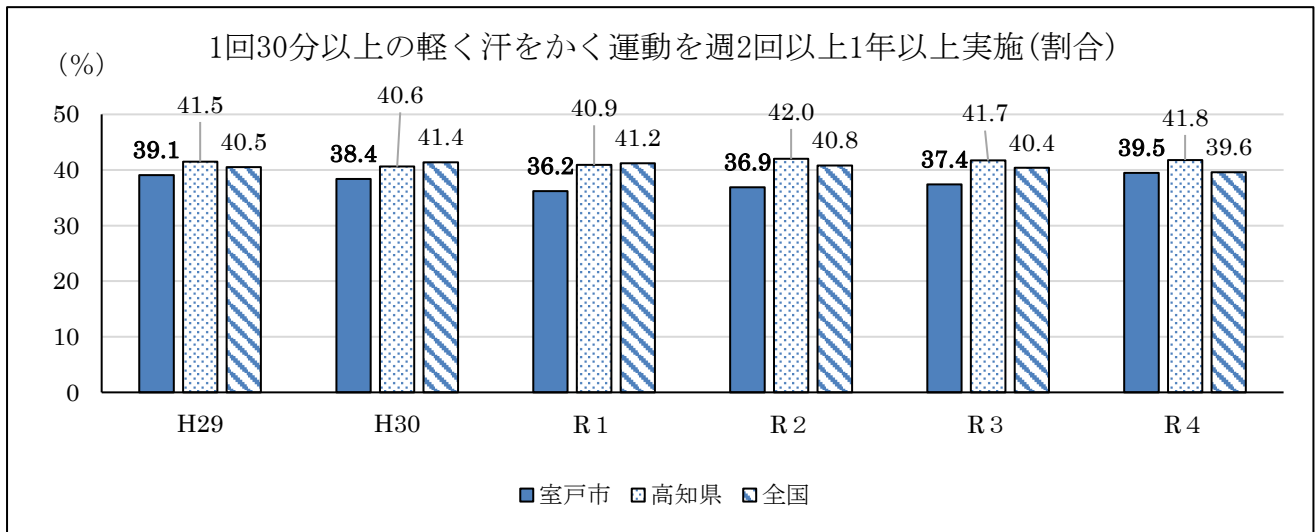
中学生(女子)は令和元年度は少なくなっていますが、他の年は県平均・全国平均値と同程度です。中学生(男子)はばらつきが大きく、令和4年度は前年度よりも減少しています。



「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」  
(令和2年度は調査なし)

◆特定健康診査受診者(国保)の運動・身体活動をしている人の割合

「1日30分以上の軽く汗をかく運動を週2回以上1年以上実施している人の割合」も「日常生活において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」も増加傾向ですが、目標達成には及んでいません。また、全国、高知県の数値と比較すると低い傾向が続いています。



「特定健康診査問診表」



▲百歳体操

### 【室戸市の傾向】

- ・小学生の1週間の総運動時間は、小学生(女子)では県平均・全国平均より上回り、小学生(男子)では県平均・全国平均より下回っています。中学生では年によるばらつきが大きいですが、令和4年度でみると、女子は前年度より微増、男子は前年度より減少しています。
- ・「1日30分以上の軽く汗をかく運動を週2回以上1年以上実施している人の割合」も「日常生活において歩行又は同様の身体活動を1日1時間以上実施している人の割合」も増加しているものの、目標達成には及んでいません。
- ・運動習慣のある人の割合は全国、高知県の数値と比較すると低い傾向が続いています。

### 《課題》

- ・運動は生涯にわたる健康的で活動的な生活習慣の形成に役立つ可能性が高く、肥満や痩身を防ぐ効果もあることが示されており、幼児期だけでなく、成人後も生活習慣病になるリスク低下のため小さいころからの運動習慣を身に付けられるよう教育機関と連携した取り組みを強化すること
- ・日常的に運動することで糖尿病、心臓病、がん、足腰の痛み、認知症などのリスクが下がることが示されており、通勤・通学や家事など、日常生活の中で活動量を意識的に増やすよう啓発が必要であること
- ・生活習慣病の予防や高齢者の介護予防のためにも、自分の体力に合った運動を継続して行うことができるよう運動の機会を提供・周知すること

### 【室戸市の健康づくり目標】

1. 『運動習慣の定着』
2. 『身体活動・運動に取り組みやすい環境づくり』

### 【目標値】

| 指 標                   |                                       | 現状値<br>(R4 年度) | 目標値<br>(R9 年度) | 根拠                     |
|-----------------------|---------------------------------------|----------------|----------------|------------------------|
| 小中学生の1週間の<br>総運動時間(分) | 小学生女子(5年生)                            | 368.44         | 増加             | 高知県体力・運動能力、<br>運動習慣等調査 |
|                       | 小学生男子(5年生)                            | 502.96         | 増加             |                        |
|                       | 中学生女子(2年生)                            | 540.76         | 増加             |                        |
|                       | 中学生男子(2年生)                            | 575.63         | 増加             |                        |
| 運動習慣のある人<br>の割合       | 1回30分以上の運動を<br>週2日以上、1年以上実施           | 39.5%          | 45%以上          | 国保データベース<br>(KDB)システム  |
|                       | 日常生活において歩行又は<br>同等の身体活動を<br>1日1時間以上実施 | 50.0%          | 55%以上          |                        |

【健康目標を達成するための取り組み】

|   |  | 乳幼児期(0～5歳)              |   |
|---|--|-------------------------|---|
|   |  | 事業名                     | 事業目標  |
| 市 |  | ●妊産婦・新生児訪問              | 妊産婦や新生児の健康や育児に関する知識と技術を提供することで、児の健全な発育と親育ちを支援します。 |
|   |  | ●子育て&プレママひろば            | 妊産婦や親子の交流、妊婦や育児の相談、遊びの場を提供します。                    |
|   |  | ●ゆうゆうひろば                | 発育や発達を促す遊びや親子のふれあいを通して、育児支援や育児不安の軽減を図ります。         |
|   |  | ●乳幼児健診での運動指導<br>(理学療法士) | 運動発達遅滞の早期発見、早期支援、月齢に応じた乳幼児への関わり方の知識の普及に努めます。      |

|    |  | 学童期・思春期(6～19歳)                   |   |
|----|--|----------------------------------|---|
|    |  | 事業名                              | 事業目標  |
| 地域 |  | ・卓球<br>・ミニバスサークル<br>【むろとスポーツクラブ】 | 市内の小中学生を対象とし、様々な種目のスポーツを楽しみながら、心身の発達・育成を図ります。 |
| 学校 |  | ・こうちの子ども体力・運動能力向上プログラムの実施        | 学校ごとに運動習慣獲得や運動時間の延伸を図ります。                     |

|    |                 | 成年期(20～64歳)   |  |
|----|-----------------|---|--|
|    |                 | 事業名   | 事業目標   |
| 地域 |                 | ・ラージボール卓球サークル<br>・ピラティス、フラダンスサークル<br>・スポーツ吹矢サークル<br>・美しくなるための体操<br>・ZUNBA<br>【むろとスポーツクラブ】 | 継続的に健康維持・体力維持を図ります。                          |
| 市  |                 | ●水中運動で元気になりましょう   | 運動習慣を身につけることで、メタボリックシンドロームの該当者・予備軍の減少を目指します。 |
|    |                 | ●水中運動でもっと元気になりましょう  |  |
|    |                 | ●ウォーキング教室   |  |
|    |                 | ●むろと健康教室  |  |
|    | ●むろと健康づくりとことこ事業 |   |  |
|    | ●特定保健指導         |   |  |
|    | ●健診結果説明会での運動指導  |   |  |

|      |  | 高齢期(65歳～)   |  |
|------|--|---|--|
|      |  | 事業名   | 事業目標   |
| 市・地域 |  | ●いきいき百歳体操<br>610(むろと)体操   | 高齢者が積極的に活動できる地域社会の構築を目的に、自主的な介護予防につながる活動及び介護予防の知識の普及を図ります。 |
| 市    |  | ●いきいきらくらく体操教室<br>●水中体操教室<br>●体力アップ教室<br>●介護予防サポーターの養成、活動支援<br>●むろと健康づくりとことこ事業 |  |

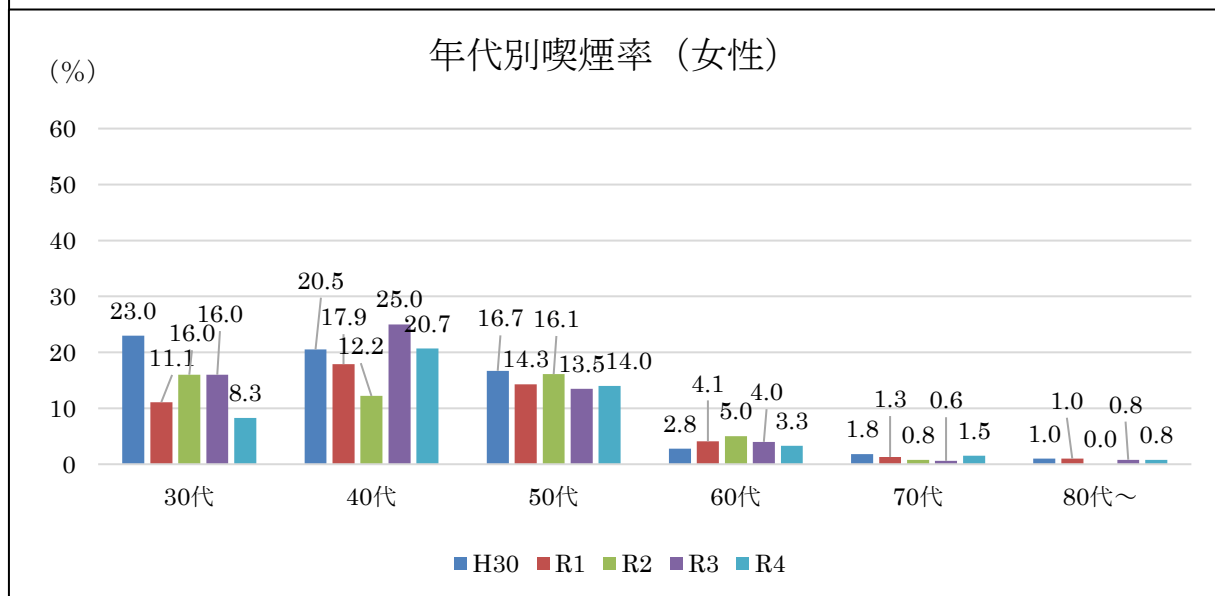
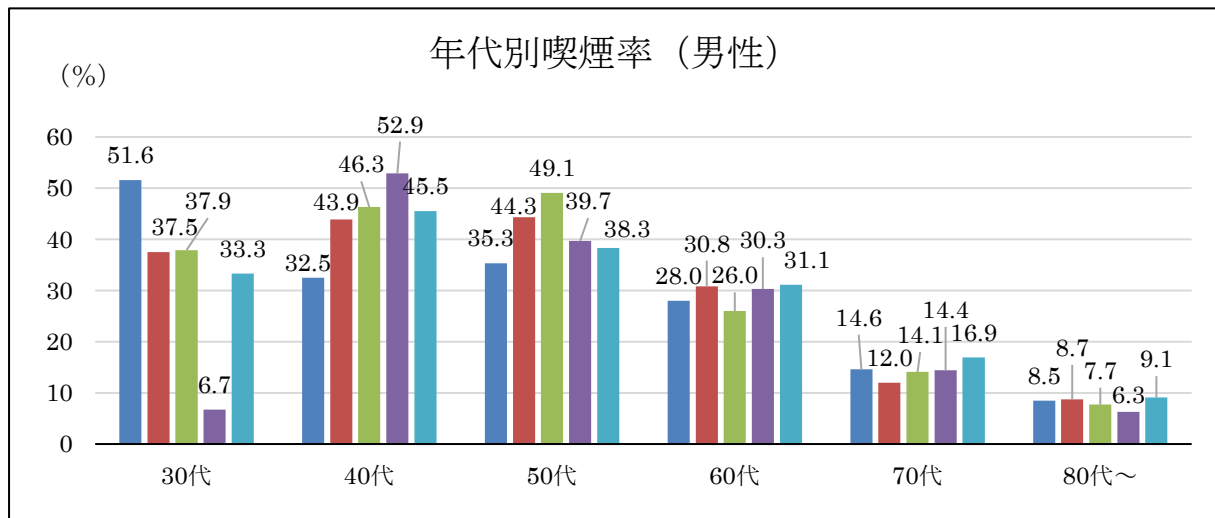
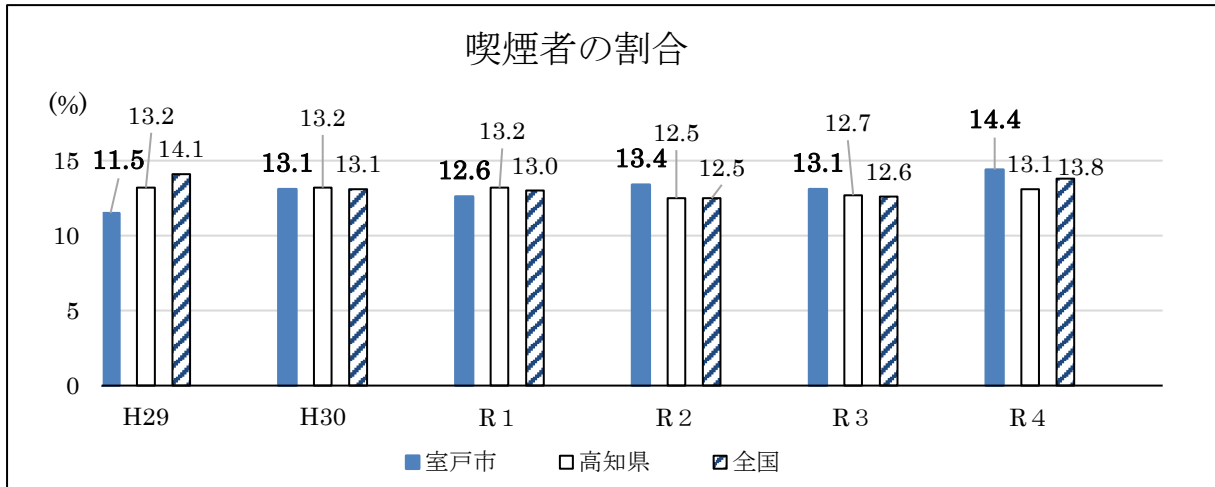


## 第3節 喫煙

### ◆30代健診・特定健康診査受診者(国保)の喫煙者の割合

喫煙者の割合は増加しており、高知県・全国より多い状況となっています。

年齢別にみると男女ともに40代が1番高く、男性45.5%、女性20.7%となっています。

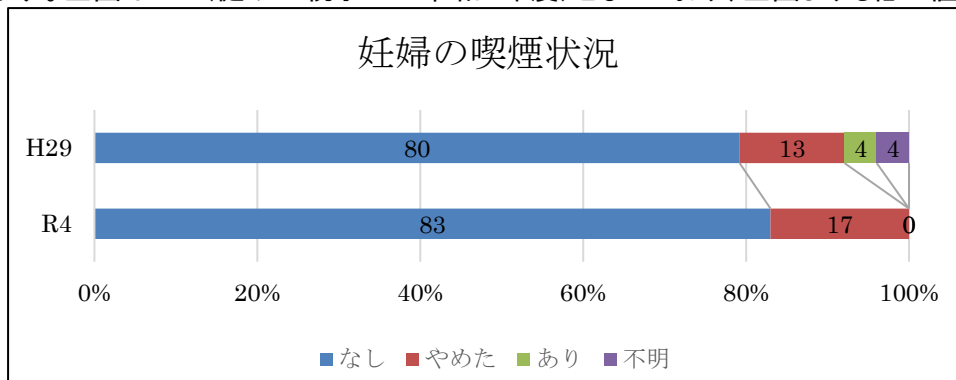


「国保データベース(KDB)システム」



◆妊婦の喫煙状況

妊娠届出時のアンケートによると、平成29年は「あり」が4%でしたが、令和4年度は0%となっています。全国は2%（健やか親子21 令和2年度）となっており、全国よりも低い値となっています。



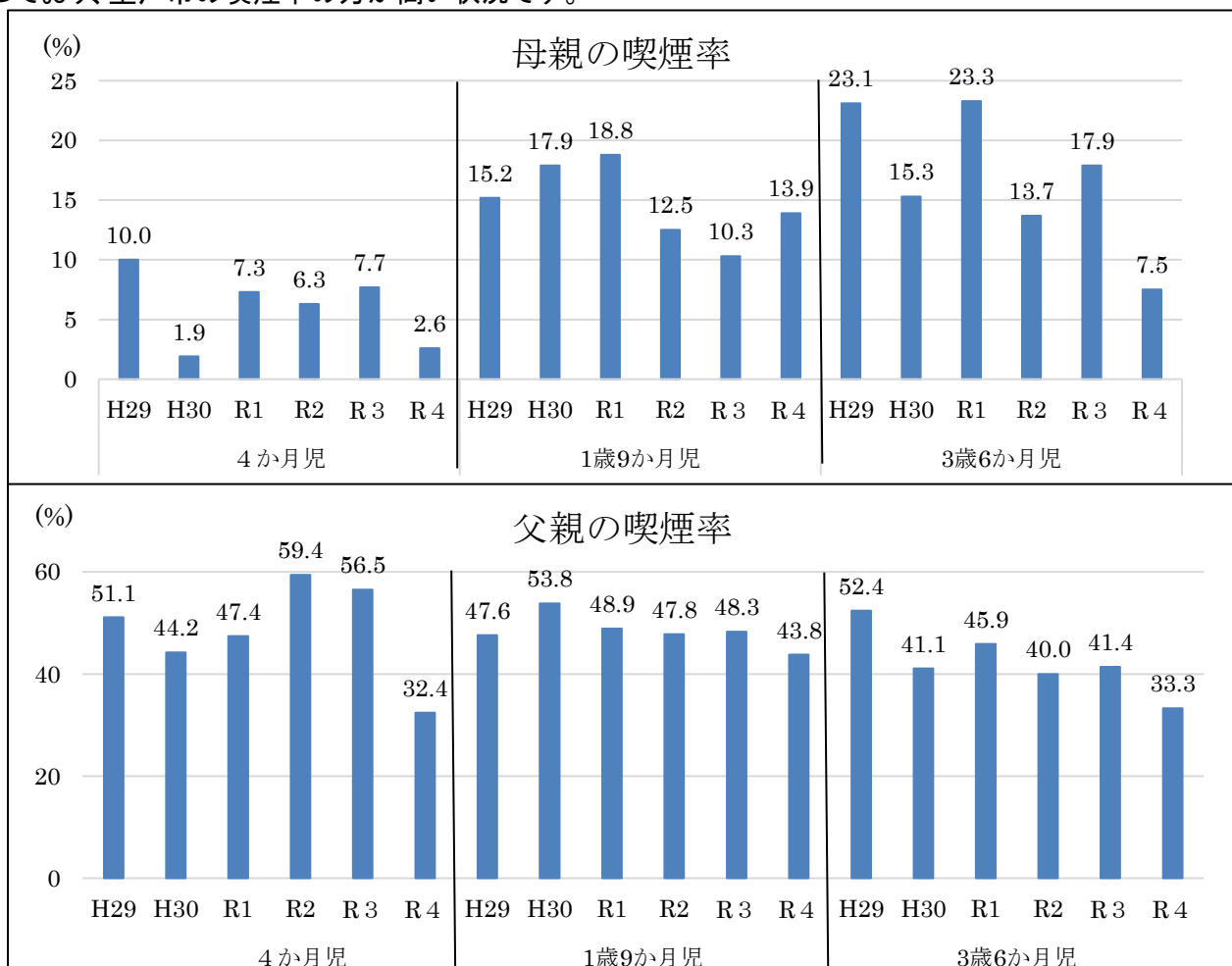
|        | なし       | あり     | やめた     | 不明     | 回答者数 |
|--------|----------|--------|---------|--------|------|
| 平成29年度 | 45人(80%) | 2人(4%) | 7人(13%) | 2人(4%) | 56人  |
| 令和4年度  | 25人(83%) | 0人(0%) | 5人(17%) | 0人(0%) | 30人  |

「妊娠届出時アンケート」

◆乳幼児健診時の両親の喫煙率

乳幼児健診時の両親の喫煙率について、母親は年により、ばらつきがありますが、4か月の時より1歳9か月、3歳6か月は喫煙率が上昇しています。父親は子供の年齢にかかわらず40～50%前後の状況が続いています。

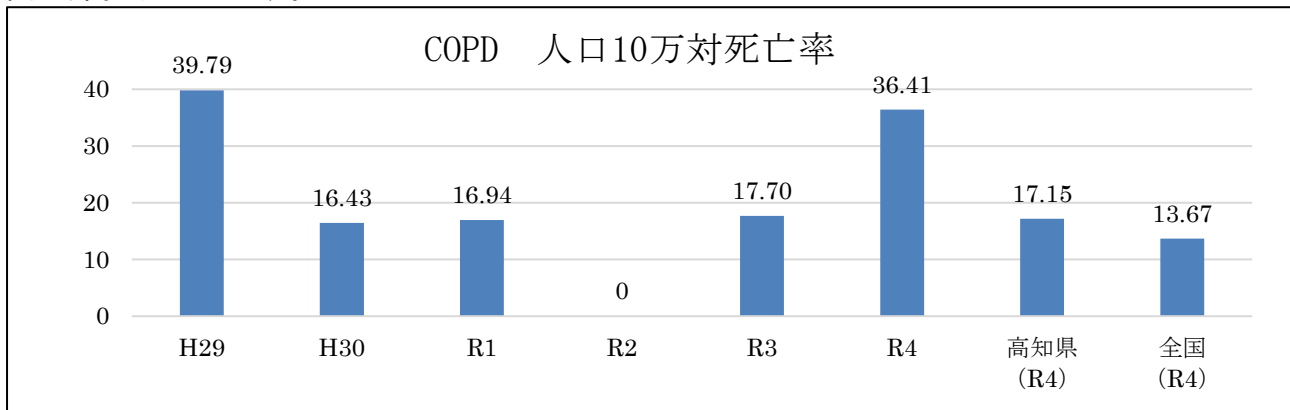
全国（健やか親子21）の育児期間中の両親の喫煙率は母親5.6%、父親33.1%（令和2年度）となっており、室戸市の喫煙率の方が高い状況です。



「健やか親子21アンケート調査」

### ◆慢性閉塞性肺疾患(COPD)の死亡率

人口10万対死亡率は年によるばらつきがありますが、5年間の平均で21.2となっており、高知県・全国より高くなっています。



「高知県健康づくり支援システム」

### 《慢性閉塞性肺疾患(COPD)とは》

肺気腫や慢性気管支炎も合わせたもので、最大の原因は喫煙です。喫煙者の15～20%が発症します。気管支が炎症を起こしたり肺胞が破壊されて肺機能が低下し、悪化するとせき・たん・息切れが強くなり、生活に支障をきたします。肺の生活習慣病といわれています。

### 【室戸市の傾向】

- ・30～74歳(健診受診者)の喫煙者の割合は平成29年度より増加しています。
- ・妊婦の喫煙者は0%で、全国より低くなっていますが、乳幼児健診時の母親は喫煙者がおり、子どもの受動喫煙のリスクがあります。
- ・乳幼児健診時の両親の喫煙率は年によるばらつきはありますが、全国よりも高い年が多いです。
- ・慢性閉塞性肺疾患(COPD)による死亡率は高知県・全国より高い状況です。

### 《課題》

- ・喫煙率の増加がみられており、喫煙・受動喫煙による健康被害や妊娠・出産・子育てに及ぼす影響に関する知識の普及が必要であること
- ・タバコには依存性があり、やめたいと思ってもやめることが難しく、ニコチン依存症になると自分だけでは乗り越えられないこともあり、禁煙への支援が必要なこと
- ・慢性閉塞性肺疾患(COPD)は年々、全国的に死亡者が増えている病気で、まずは禁煙で悪化を防ぐことが大切であること

### 【室戸市の健康づくり目標】

1. 『喫煙・受動喫煙が及ぼす健康への影響に関する知識の普及』
2. 『禁煙の支援、受動喫煙の防止』
3. 『慢性閉塞性肺疾患(COPD)死亡率の減少』

【目標値】

| 指 標                 |    | 現状値<br>(R4 年度) | 目標値<br>(R9 年度) | 根拠                    |
|---------------------|----|----------------|----------------|-----------------------|
| 特定健康診査受診者のうち、喫煙者の割合 |    | 14.4%          | 10%以下          | 国保データベース<br>(KDB)システム |
| 妊婦の喫煙の割合            |    | 0.0%           | 0%             | 妊娠届出書                 |
| 4か月児健診での喫煙の割合       | 母親 | 2.6%           | 2%以下           | 健やか親子 21<br>アンケート調査   |
|                     | 父親 | 32.4%          | 30%以下          |                       |
| 1歳9か月児健診での喫煙の割合     | 母親 | 13.9%          | 10%以下          |                       |
|                     | 父親 | 43.8%          | 40%以下          |                       |
| 3歳6か月児健診での喫煙の割合     | 母親 | 7.5%           | 5%以下           |                       |
|                     | 父親 | 33.3%          | 30%以下          |                       |
| 慢性閉塞性肺疾患(COPD)死亡率   |    | 36.41          | 20 以下          | 高知県健康づくり<br>支援システム    |

【健康目標を達成するための取り組み】

| 乳幼児期(0～5 歳) |   |   |
|-------------|---|---|
|             | 事業名   | 事業目標  |
| 市           | <ul style="list-style-type: none"> <li>●各種母子保健事業</li> <li>・母子健康手帳交付時</li> <li>・子育て&amp;プレママひろば</li> <li>・妊産婦・新生児訪問</li> <li>・乳幼児健診</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・妊婦や子どもに対する喫煙・受動喫煙が及ぼす健康への影響について正しい知識の普及・啓発を図ります。</li> <li>・親や家族がタバコを子どもの手の届かない場所に置くことで、誤飲、火傷等から子どもを守ります。</li> </ul> |

| 学童期・思春期(6～19 歳) |  |                                |
|-----------------|--|--------------------------------|
|                 | 事業名  | 事業目標                           |
| 市・<br>学校・<br>地域 | <ul style="list-style-type: none"> <li>●小中学校での防煙教育</li> <li>●地域での教育<br/>(大人による見守り等)</li> </ul> | 喫煙・受動喫煙が及ぼす健康被害について知識の普及に努めます。 |

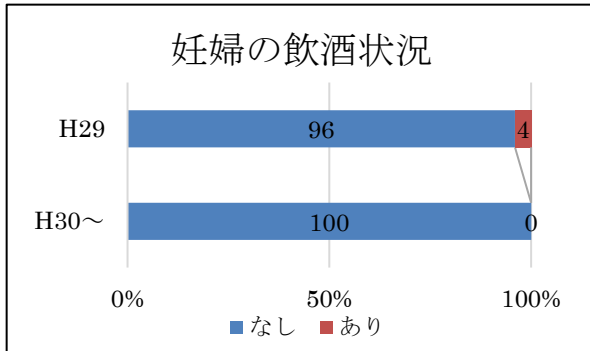
| 成年期(20～64 歳) |   |  |
|--------------|---|--|
|              | 事業名   | 事業目標                                     |
| 地域           | ●家庭、飲食店、企業等での分煙化・禁煙化  | 家庭・職場・飲食店における望まない受動喫煙を防止する対策の普及・啓発を図ります。 |
| 市            | <ul style="list-style-type: none"> <li>●各種健康診査、健康相談</li> <li>●特定保健指導、健診結果説明会</li> <li>●がん検診事業</li> <li>●禁煙外来医療機関の紹介</li> <li>●広報での禁煙啓発</li> </ul> | 喫煙・受動喫煙が及ぼす健康への影響に関する知識の普及・啓発を図ります。      |



## 第4節 飲酒

### ◆妊婦の飲酒状況

平成29年度は妊娠中の飲酒率は4%ありましたが、平成30年度以降は0%となっています。



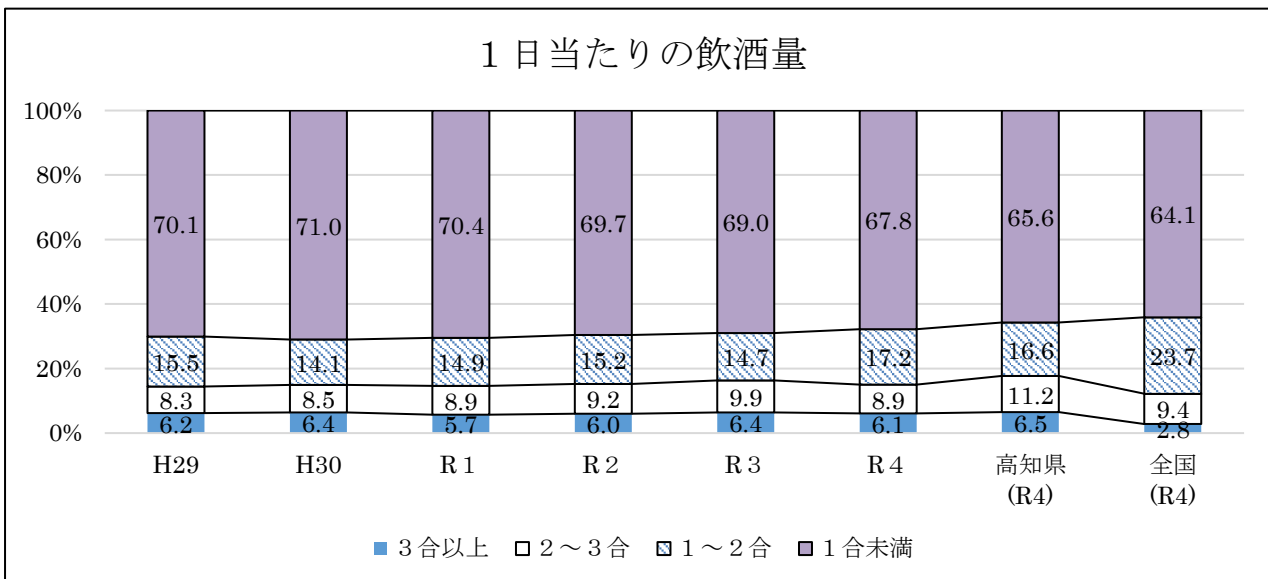
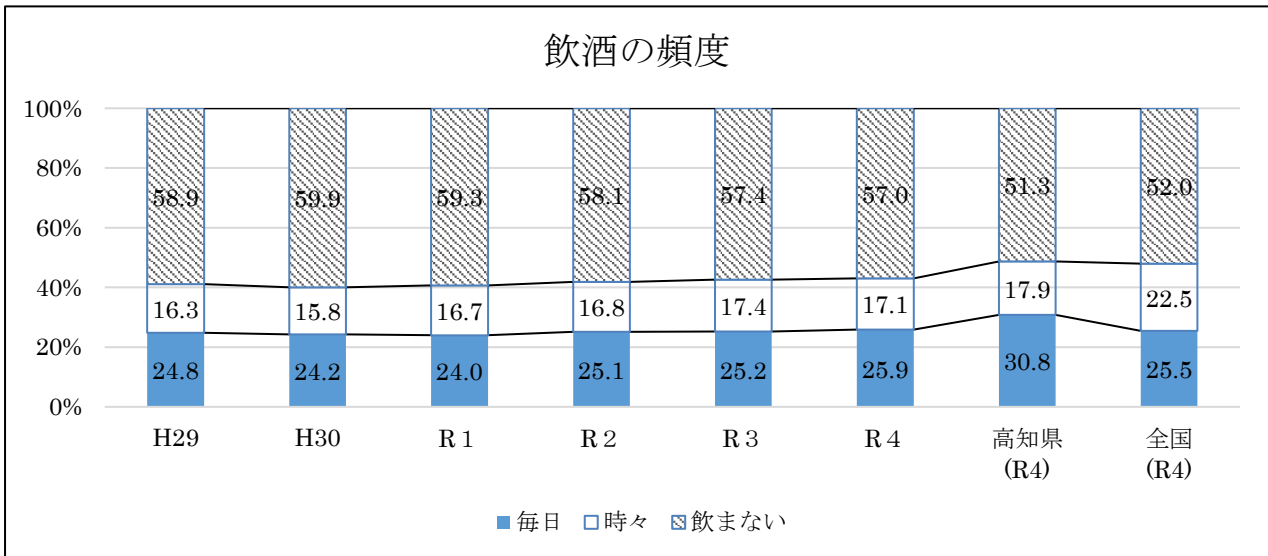
|    | H29 | H30  | R1   | R2   | R3   |
|----|-----|------|------|------|------|
| なし | 96% | 100% | 100% | 100% | 100% |
| あり | 4%  | 0%   | 0%   | 0%   | 0%   |

「健やか親子21アンケート」

### ◆特定健康診査受診者(国保)の飲酒状況

40～74歳の飲酒頻度・量は横ばいの状況です。令和4年度を高知県と比較すると毎日飲む頻度は少なくなっています。

全体の健診結果では、毎日飲酒する人の割合が増え、1日の飲酒量は改善していません。

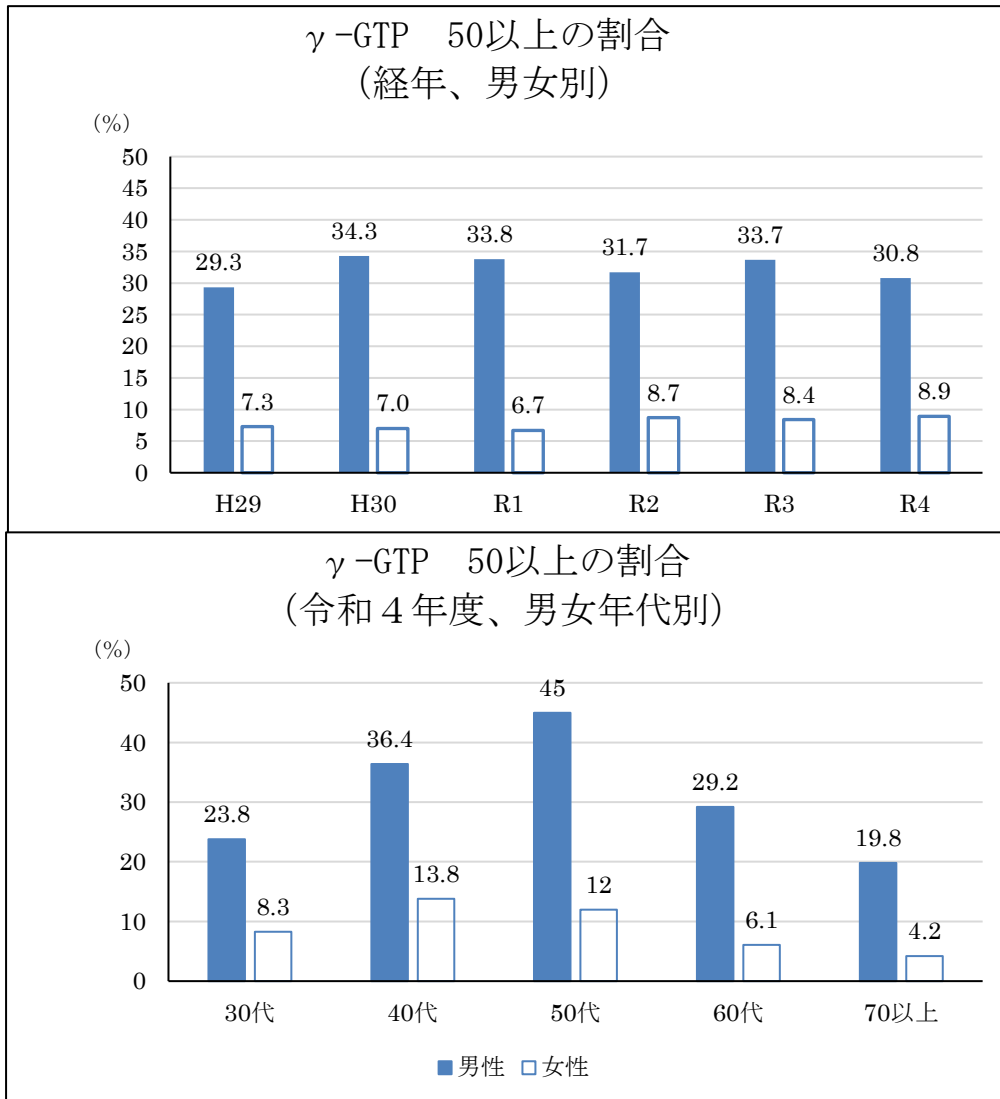


「国保データベース(KDB)システム」

◆  $\gamma$ -GTP※50以上の割合

肝機能「異常あり」の割合は、女性より男性の割合が高く、経年で変動はありますが、横ばい傾向で、減少していません。

年齢別みると、40～50代の肝機能「異常あり」の割合が多いです。



「高知県健診情報管理システム」

※「 $\gamma$ -GTP」とは肝臓での代謝に関わる酵素のことで、特にアルコール摂取や胆道系疾患により高値になります。

**適正飲酒のめやす (純アルコール量 20g 程度が適量)**

厚生労働省が推進する「健康日本21」では、適量は1日平均純アルコール量「20g」とされています。この量はあくまで目安です。



【その他できること】

- 飲む前におつまみなどを食べていると、肝臓へのダメージが少なくなります。
- 休肝日をつくりましょう。
- 健診を受けて自分の体の状況を知り、適切な飲酒習慣を身につけましょう。

※アルコール量を計算してみましょう！

お酒の量(ml) × アルコール度数 / 100 × 0.8 (アルコールの比重) = 純アルコール量(g)

例えば、アルコール度数 5% のビールロング缶 1本 (500ml) では、 $500\text{ml} \times 5 / 100 (=5\%) \times 0.8 = 20\text{g}$  となります。

参考: 厚生労働省 HP より飲酒量の単位

### 【室戸市の傾向】

- ・妊婦の飲酒率は、平成30年度以降は0%が続いています。
  - ・飲酒する人の割合は国および県を下回っています。
  - ・毎日飲酒する人の割合が増加しています。
  - ・肝機能「異常あり」( $\gamma$ -GTP50 以上)の割合は横ばいで、改善していません。
- また、今後増加することが予測されます。
- ・年代別で見ると、50代男性の肝機能「異常あり」の割合が4割を超えていました。

### 《課題》

- ・過度な飲酒は肝疾患や生活習慣病、アルコール依存症を引き起こすなど、心身への影響が大きいため、休肝日やアルコール摂取量の抑制等、適切な飲酒習慣の確立に向けた取り組みが必要

### 【室戸市の健康づくり目標】

1. 『妊婦の飲酒率ゼロを継続』
2. 『過度の飲酒が及ぼす健康への影響及び適度な飲酒に関する知識の普及』
3. 『肝機能「異常あり」の割合の減少』

### 【目標値】

| 指 標                                       |                        | 現状値<br>(R4 年度) | 目標値<br>(R9 年度) | 根拠                    |
|---|------------------------|----------------|----------------|-----------------------|
| 妊婦の飲酒の割合                                  |                        | 0%             | 0%             | 健やか親子 21<br>アンケート調査   |
| 飲酒する人の割合                                  | ほぼ毎日飲む人の割合<br>(4日/週以上) | 25.9%          | 24.0%以下        | 国保データベース<br>(KDB)システム |
|   | 毎日3合以上飲む人の割合           | 6.1%           | 5.0%以下         |                       |
| 肝機能<br>「異常あり」の割合<br>( $\gamma$ -GTP50 以上) | 男性                     | 30.8%          | 28.0%以下        | 高知県健診情報管理<br>システム     |
|   | 女性                     | 8.9%           | 7.0%以下         |                       |

【健康目標を達成するための取り組み】

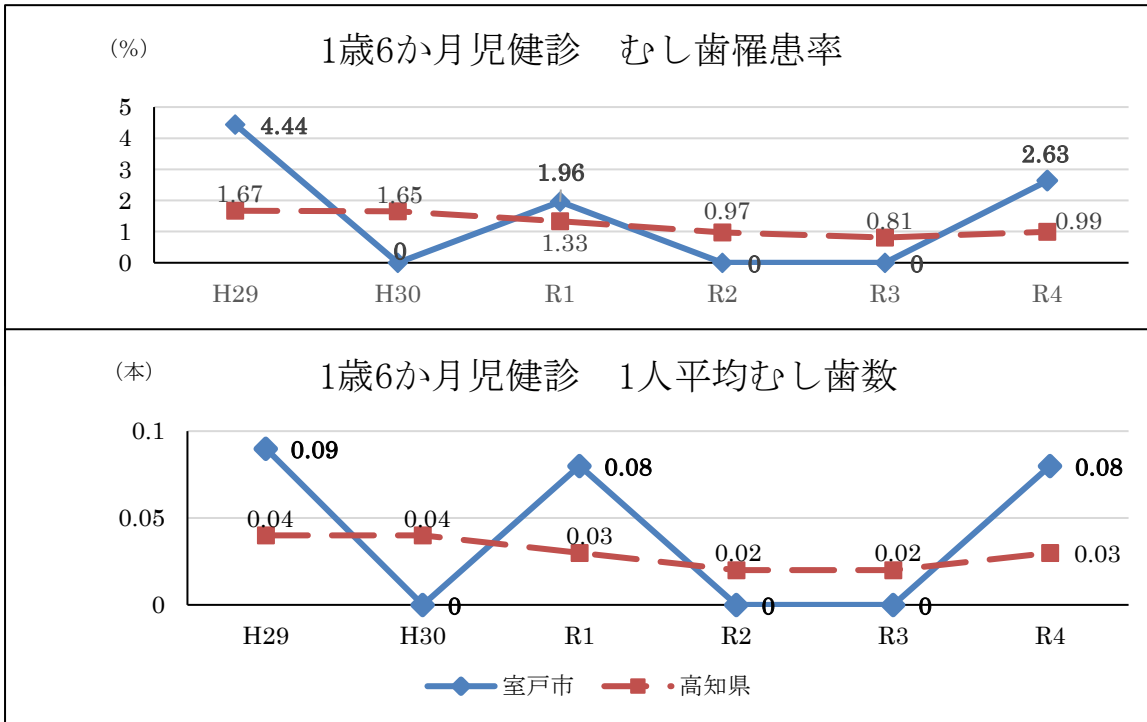
| 乳幼児期(0～5歳)            |   |   |
|-----------------------|---|---|
|                       | 事業名   | 事業目標  |
| 市                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>●各種母子保健事業</li> <li>・母子健康手帳交付時</li> <li>・子育て&amp;プレママひろば</li> <li>・妊産婦・新生児訪問</li> <li>・乳幼児健診</li> </ul> | 妊産婦の飲酒が及ぼす健康への影響について正しい知識の普及・啓発に努めます。                     |
| 学童期・思春期(6～19歳)        |   |   |
|                       | 事業名   | 事業目標  |
| 市・学校・地域               | <ul style="list-style-type: none"> <li>●薬物乱用防止教室等を通じた飲酒に関する健康教育</li> </ul>  | 飲酒に関する正しい知識の普及・啓発に努めます。                                   |
| 成年期(20～64歳)・高齢期(65歳～) |   |   |
|                       | 事業名   | 事業目標  |
| 地域                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>●断酒会等の自助、共助活動</li> </ul>   | アルコール依存症や関連問題について学習し、依存症本人や家族の回復を図ります。                    |
| 市                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>●各種健康診査、健康相談</li> <li>●特定保健指導、健診結果説明会</li> <li>●医師による健康相談</li> </ul>                                   | 飲酒が及ぼす健康への影響や、お酒の正しい飲み方(適正量、休肝日の設定の必要性)について相談・知識の普及を図ります。 |



## 第5節 歯・口腔の健康

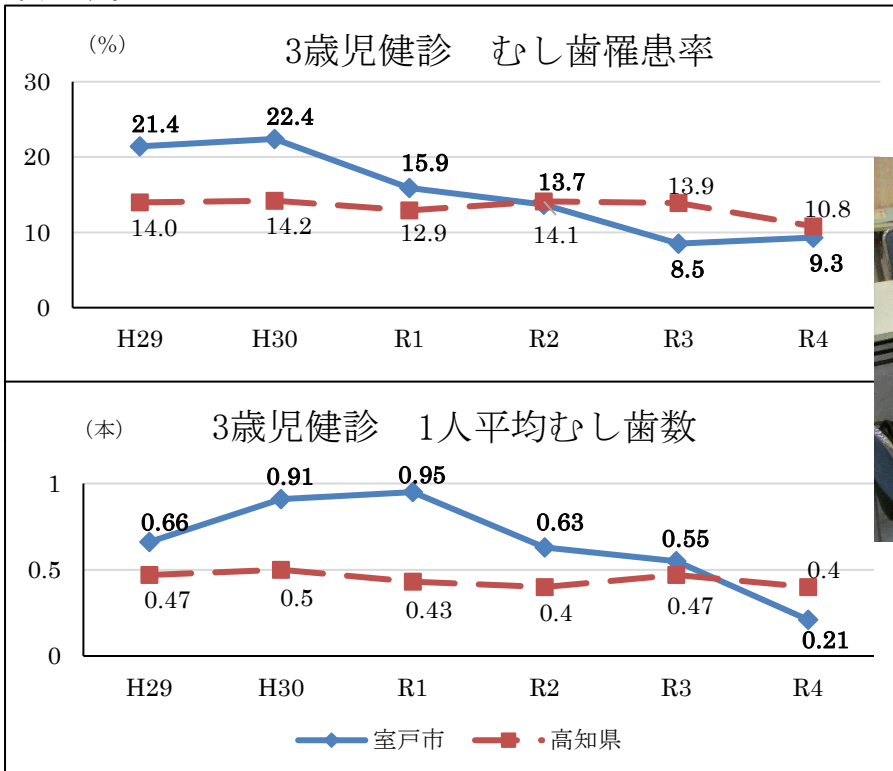
### ◆1歳6か月児健診のむし歯の状況(室戸市は1歳9か月児健診)

むし歯罹患率及び1人平均むし歯数は、平成30年度(2018)、令和2年度(2020)、令和3年度(2021)はともに0%でありましたが、むし歯罹患率がある年は、高知県の数値を上回っています。



### ◆3歳児健診のむし歯の状況

むし歯罹患率及び1人平均むし歯数は、年々減少傾向で推移しており、高知県の数値を下回る傾向にあります。



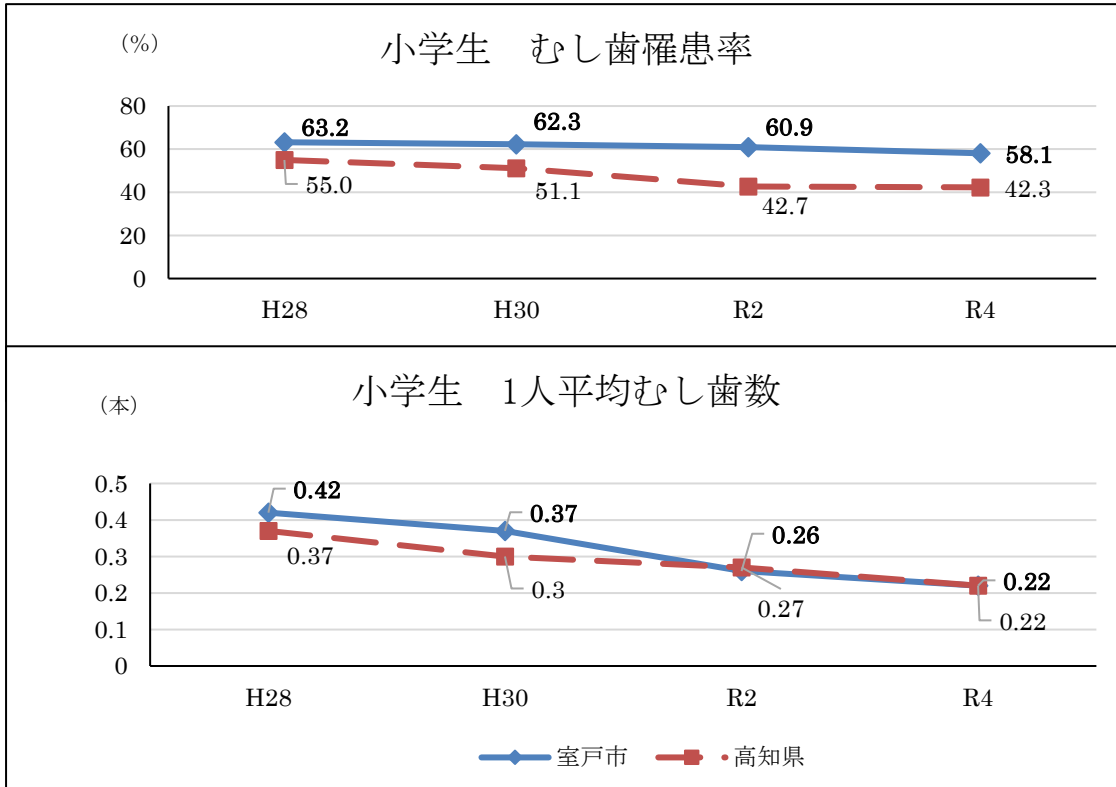
▲幼児健診での歯科健診

「歯科健康診査実施報告書」



◆小学生のむし歯の状況

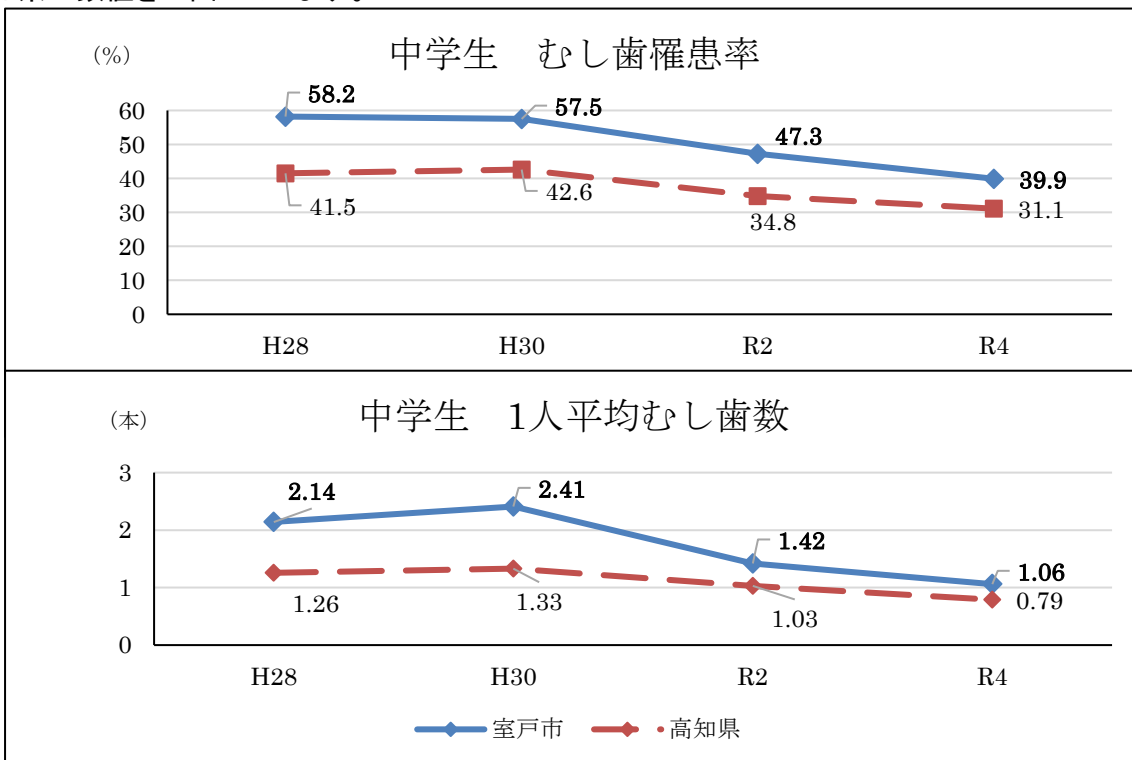
むし歯罹患率及び1人平均むし歯数は、フッ化物洗口事業が開始以来、減少傾向で推移していますが、高知県の数値を上回っています。(フッ化物洗口開始は、平成27年度(2015)に保育(年長、年中児)で、平成28年度(2016)に小中学校)



「高知県学校歯科保健調査」

◆中学生のむし歯の状況

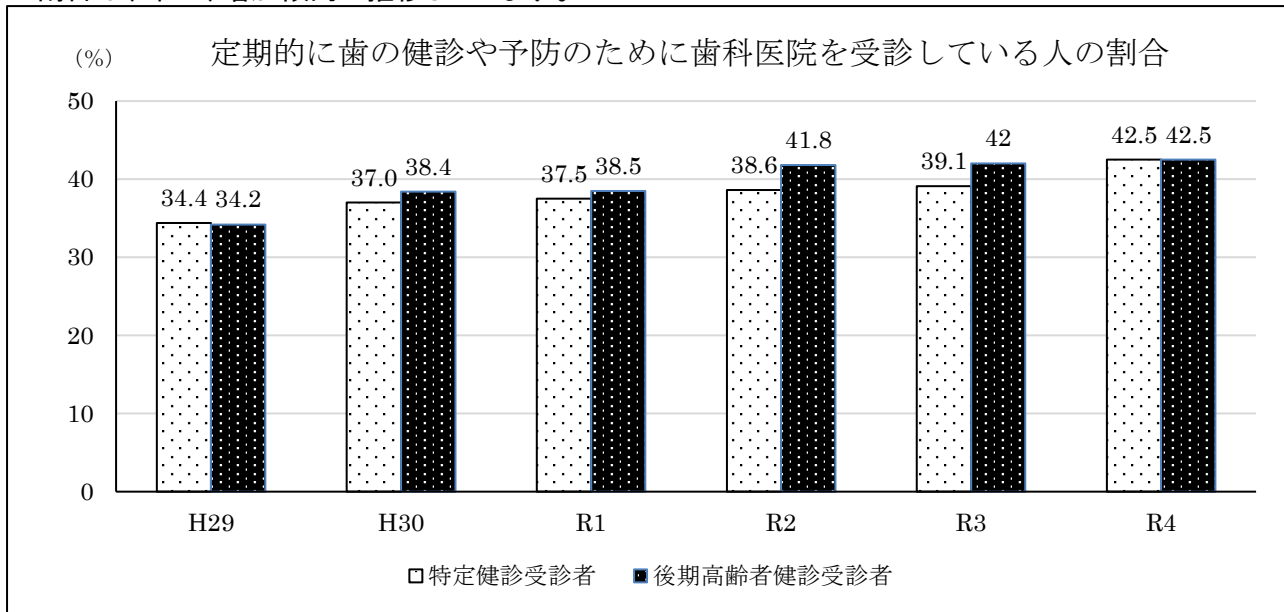
むし歯罹患率及び1人平均むし歯数は、フッ化物洗口事業が開始以来、減少傾向で推移していますが、高知県の数値を上回っています。



「高知県学校歯科保健調査」

◆成人の定期的な歯科健診の状況

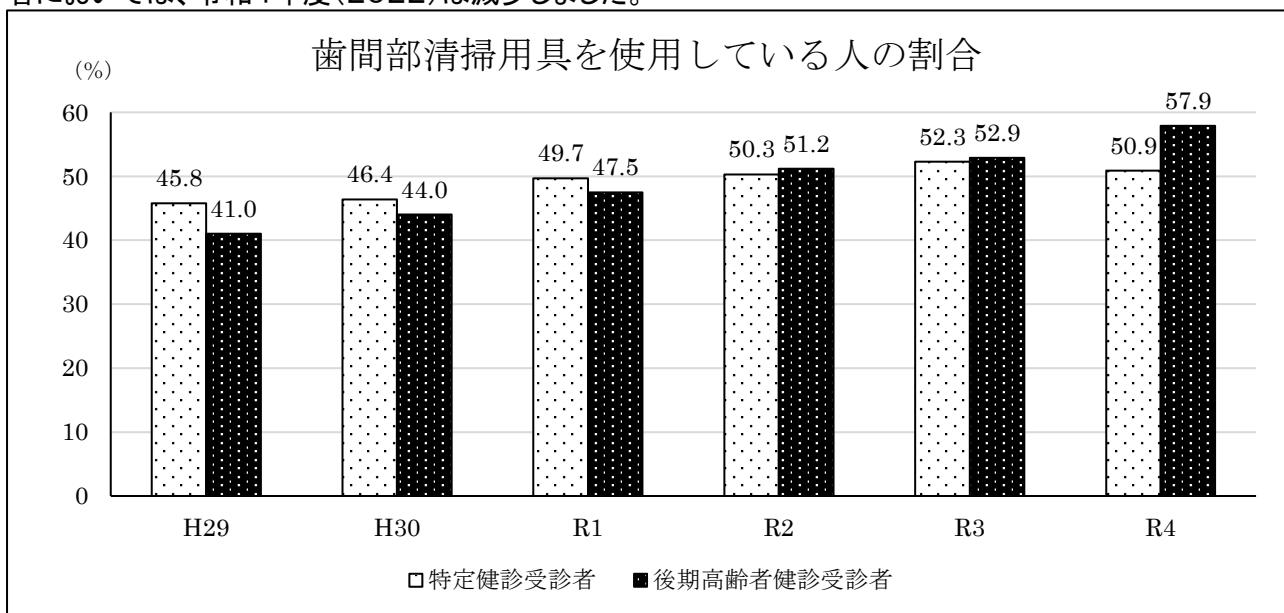
特定健診受診者、後期高齢者健診受診者ともに、年1回以上歯の検診や歯科医院を受診している方の割合は、年々、増加傾向で推移しています。



「高知県健診情報管理システム」

◆成人の歯間部清掃用具の使用状況

歯間部清掃用具を使用している方の割合は、年々増加傾向で推移しています。しかし、特定健診受診者においては、令和4年度(2022)は減少しました。



「高知県健診情報管理システム」

### 【室戸市の傾向】

- ・子どものむし歯罹患率は県平均よりも高くなっています。
- ・子どもの1人平均むし歯数は県平均よりも高くなっています。
- ・子どものむし歯罹患率、1人平均むし歯数は減少傾向にあります。
- ・小中学生では、フッ化物洗口継続実施の効果があらわれています。
- ・歯・口腔の健康づくりに関心のある人が増加しています。

### 《課題》

- ・乳児期から保護者に対する歯・口腔の健康づくりに関する知識の普及が必要なこと
- ・おやつを選び方や食べ方、仕上げ磨きの仕方を具体的に伝える必要があること
- ・保育、小・中学校でのフッ化物洗口継続が必要なこと
- ・定期的な歯科健康診査や自宅での口腔清掃が歯・口腔の健康状態の維持に必要なこと

### 【室戸市の健康づくり目標】

1. 『乳幼児健診での歯みがき、口腔清掃の正しい方法を普及啓発』
2. 『幼児健診の「歯っぴーすまいるむし歯ゼロ事業」を用いて、おやつの手取り方等の正しい食生活の知識を普及啓発』
3. 『定期的な歯科健康診査の受診勧奨』

### 【目標値】

| 指 標   |          | 現状値<br>(R4 年度) | 目標値<br>(R9 年度) | 根拠                |
|---|----------|----------------|----------------|-------------------|
| むし歯罹患率  | 1歳9か月児健診 | 2.63%          | 1%以下           | 歯科健康診査実施<br>報告書   |
|   | 3歳6か月児健診 | 9.3%           | 5%以下           |                   |
|   | 小学生      | 58.1%          | 55%以下          | 高知県学校歯科保健<br>調査   |
|   | 中学生      | 39.9%          | 35%以下          |                   |
| 1人平均むし歯数  | 1歳9か月児健診 | 0.08 本         | 0.05 本以下       | 歯科健康診査実施<br>報告書   |
|   | 3歳6か月児健診 | 0.21 本         | 0.3 本以下        |                   |
|   | 小学生      | 0.22 本         | 0.2 本以下        | 高知県学校歯科保健<br>調査   |
|   | 中学生      | 1.06 本         | 1 本以下          |                   |
| 特定健康診査受診者(集団)のうち、定期的に<br>歯の健診や予防のために歯科医院を受診して<br>いる人の割合 |          | 42.5%          | 50%以上          | 高知県健診情報管理<br>システム |
| 特定健康診査受診者(集団)のうち、歯間部清掃<br>用具を使用している人の割合                 |          | 50.9%          | 52%以上          | 高知県健診情報管理<br>システム |

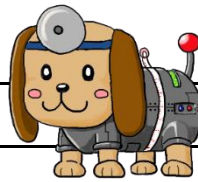
【健康目標を達成するための取り組み】

| 乳幼児期(0～5歳) |                   |  |
|------------|-------------------|--|
|            | 事業名               | 事業目標                                     |
| 地域         | ●各保育園での歯科に関する健康教育 | 歯・口腔の健康づくりに関する正しい知識の普及に努めます。             |
| 市          | ●妊婦歯科健診事業         | 早期に歯周疾患を発見し治療につなげることで早産・低出生体重児の予防を目指します。 |
|            | ●ぱくぱく教室(離乳食教室)    | 乳児期の栄養や歯科についての知識の普及や保護者の不安の軽減を図ります。      |
|            | ●3歳6か月児健診でのフッ化物塗布 | 乳幼児の口腔衛生を保ち、むし歯の罹患率の減少を目指します。            |
|            | ●乳幼児健診での歯科健診・相談   |  |
|            | ●歯っぴーすまいるむし歯ゼロ事業  | むし歯予防を目指したおやつの摂り方の知識の普及・啓発に努めます。         |

| 学童期・思春期(6～19歳) |                        |                                      |
|----------------|------------------------|--------------------------------------|
|                | 事業名                    | 事業目標                                 |
| 市・地域           | ●各保育園及び小学校、中学校でのフッ化物洗口 | 年長児及び児童、生徒の口腔衛生を保ち、むし歯の罹患率の減少を目指します。 |

| 成年期(20～64歳) |                     |                             |
|-------------|---------------------|-----------------------------|
|             | 事業名                 | 事業目標                        |
| 市           | ●各種健康診査、歯科相談(健康教育等) | 歯の健康づくりに関する知識の普及・啓発に努めます。   |
|             | ●成人歯科健康診査           | 歯周病等疾病の早期発見および早期治療の促進に努めます。 |

| 高齢期(65歳～) |                    |                        |
|-----------|--------------------|------------------------|
|           | 事業名                | 事業目標                   |
| 市・地域      | ●かみかみ百歳体操          | 誤嚥性肺炎等の口腔機能低下の予防を図ります。 |
| 市         | ●げんきクラブ等での歯科に関する講話 |                        |
|           | ●後期高齢者歯科健診事業       |                        |



## 第6節 特定健康診査・がん検診

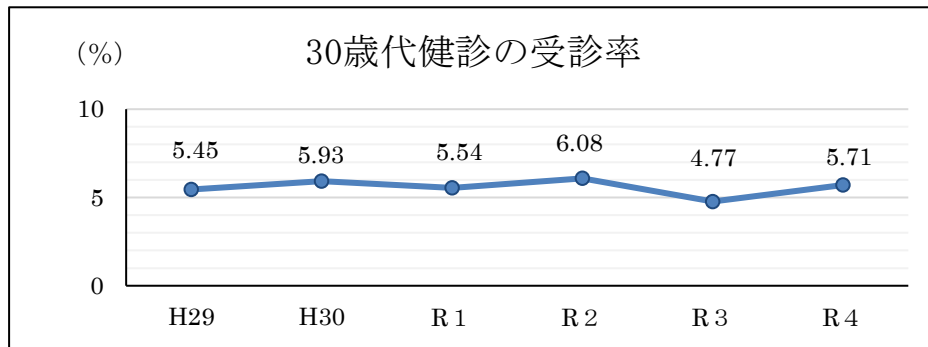
本市の死因の約9割は、がんや心疾患、脳血管疾患などの生活習慣病です。生活習慣病の予防と早期発見・治療に重要なのが、「特定健診(いわゆるメタボ健診)・特定保健指導」や「がん検診」などの定期的な受診です。

### ◆特定健康診査等の受診率の推移

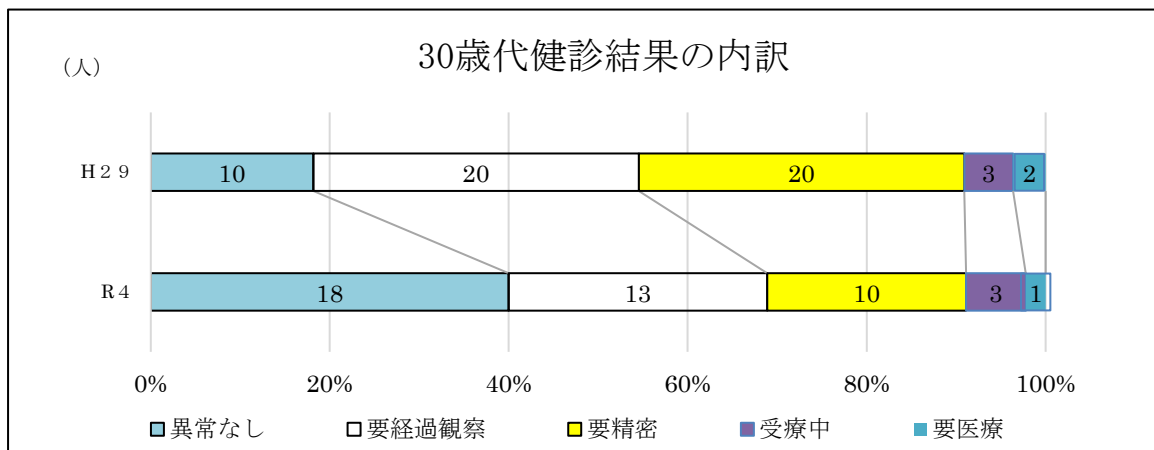
30歳代健診の受診率は、平成29年度(2017)より、4～6%台を微増減しています。

特定健康診査(40歳～74歳)の受診率については、全国、高知県より高い数値で推移していますが、平成29年度と令和4年度を比較すると、2%減少しています。

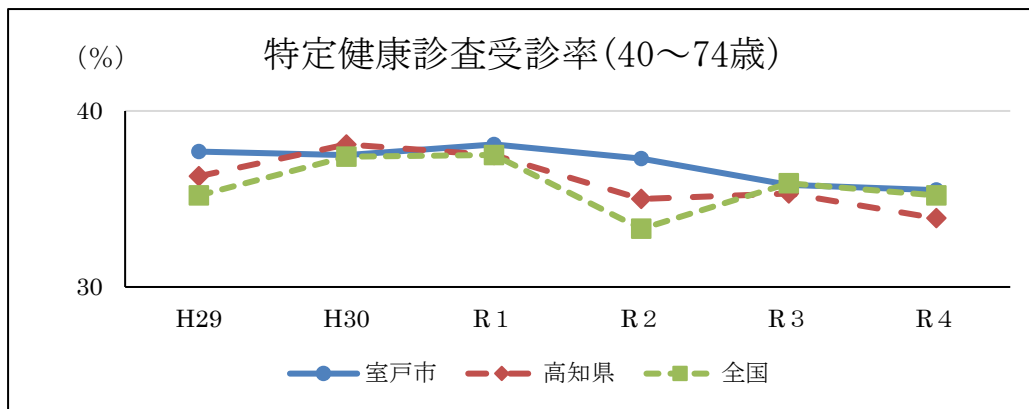
また、30歳代健診結果の内訳では、要経過観察等の異常がある人の割合は6割と高いです。



|      | 平成29年度 | 平成30年度 | 令和元年度 | 令和2年度 | 令和3年度 | 令和4年度 |
|------|--------|--------|-------|-------|-------|-------|
| 受診率  | 5.45   | 5.93   | 5.54  | 6.08  | 4.77  | 5.71  |
| 対象者数 | 1,009人 | 961人   | 920人  | 887人  | 837人  | 788人  |
| 受診者数 | 55人    | 57人    | 51人   | 54人   | 40人   | 45人   |



「高知県健診情報管理システム」  
受診者：平成29年度55人、令和4年度45人

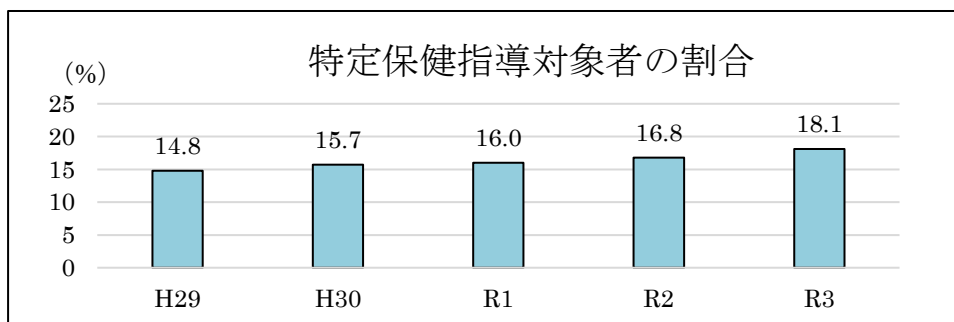


|     | 平成 29 年度 | 平成 30 年度 | 令和元年度 | 令和2年度 | 令和3年度 | 令和4年度 |
|-----|----------|----------|-------|-------|-------|-------|
| 室戸市 | 37.7     | 37.5     | 38.1  | 37.3  | 35.8  | 35.5  |
| 高知県 | 36.3     | 38.1     | 37.5  | 35.0  | 35.3  | 33.9  |
| 全国  | 35.2     | 37.4     | 37.5  | 33.3  | 35.9  | 35.2  |

「特定健康診査・特定保健指導法定報告集計情報」

### ◆特定保健指導の対象者(積極的+動機付け支援)の割合

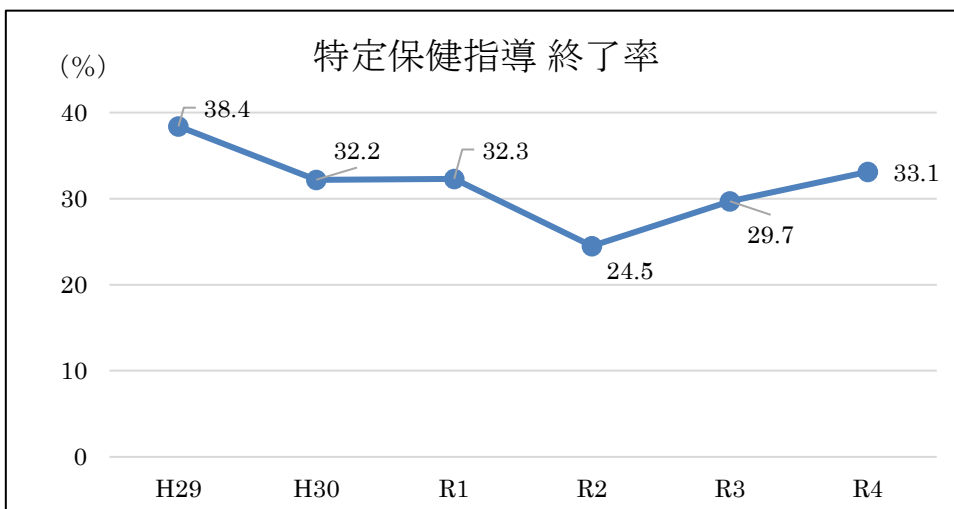
特定健診受診後、メタボリックシンドロームのリスク数に応じて、生活習慣の改善が必要な方に行われる保健指導で、その対象者の割合は年々増加傾向にあります。



「特定健康診査・特定保健指導法定報告集計情報」

### ◆特定保健指導の終了率

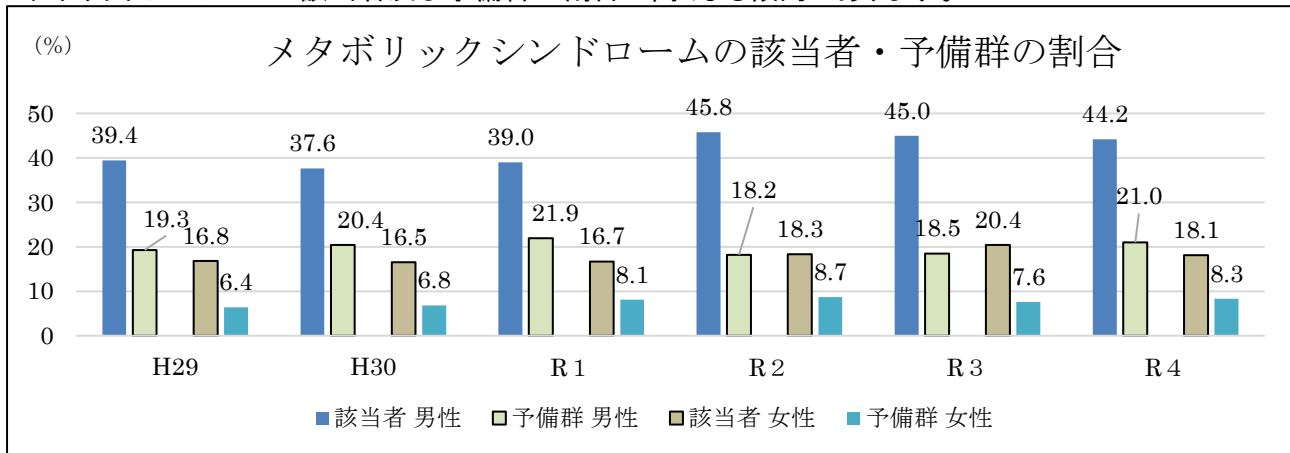
平成29年度の終了率は約4割であったが、その後は3割程度で低く推移しています。



| 平成 29 年度 | 平成 30 年度 | 令和元年度 | 令和 2 年度 | 令和 3 年度 | 令和 4 年度 |
|----------|----------|-------|---------|---------|---------|
| 38.4     | 32.2     | 32.3  | 24.5    | 29.7    | 33.1    |

◆メタボリックシンドローム※の該当者・予備群の割合

メタボリックシンドロームが強く疑われる者(以下「該当者」)、可能性が考えられる者(以下「予備群」)の割合の合計は令和2年度以降、男性40%越え、女性20%前後となり、男女ともに全国、高知県の数値を上回っています。特に、男性の60歳代以上では、該当者の割合は40%を超えており、加齢とともにメタボリックシンドローム該当者及び予備群の割合が高くなる傾向にあります。



| 室戸市年齢別  |    | 40歳代 | 50歳代 | 60歳代 | 70-74歳 | 全年齢  |
|---------|----|------|------|------|--------|------|
| 該当者     | 男性 | 27.6 | 37.3 | 43.0 | 50.0   | 44.2 |
|         | 女性 | 12.5 | 12.5 | 17.5 | 20.1   | 18.1 |
| 予備群     | 男性 | 24.1 | 23.7 | 23.4 | 17.6   | 21.0 |
|         | 女性 | 8.3  | 18.8 | 6.3  | 8.0    | 8.3  |
| 該当者+予備群 | 男性 | 51.7 | 61.0 | 66.4 | 67.6   | 65.2 |
|         | 女性 | 20.8 | 31.3 | 23.8 | 28.1   | 26.4 |

|         |    | 室戸市  | 高知県  | 全国   |
|---------|----|------|------|------|
| 該当者     | 男性 | 44.2 | 34.8 | 32.0 |
|         | 女性 | 18.1 | 12.9 | 11.0 |
| 予備群     | 男性 | 21.0 | 18.6 | 17.9 |
|         | 女性 | 8.3  | 6.2  | 5.9  |
| 該当者+予備群 | 男性 | 65.2 | 53.4 | 49.9 |
|         | 女性 | 26.4 | 19.1 | 16.9 |

「国保データベース(KDB)システム」

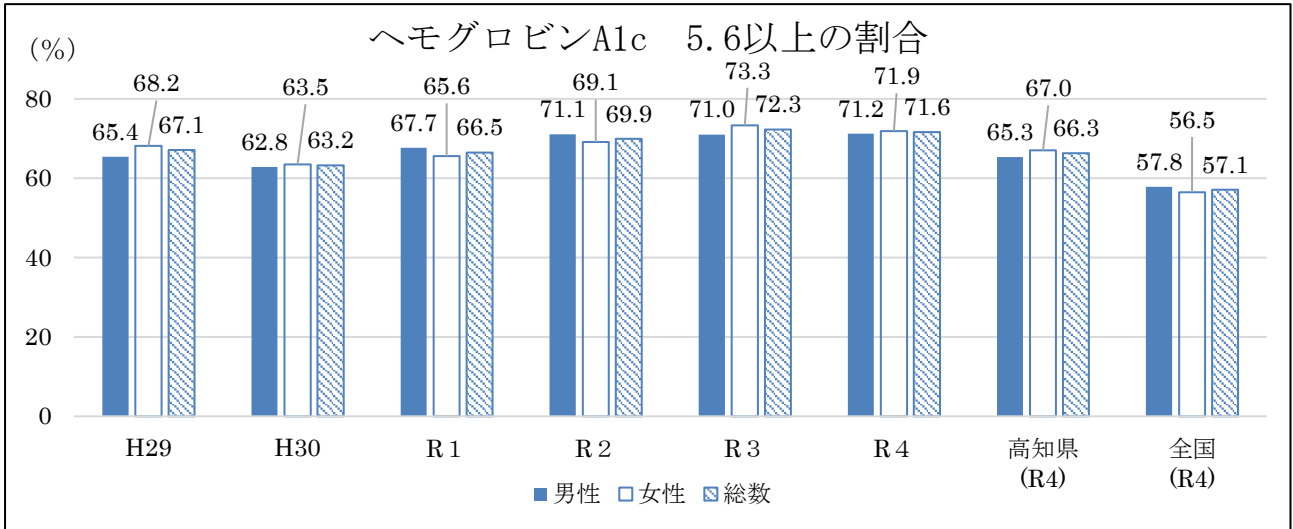
※「メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)」とは内臓の周囲に脂肪が蓄積する「内臓脂肪蓄積型」の肥満者が、高血圧、脂質異常、高血糖のうち、2つ以上の項目が該当している状態です。



▲特定健康診査

### ◆血糖 ヘモグロビンA1c\*有所見者の割合

特定健康診査受診者のうち、糖尿病の発症リスクを示す、耐糖検査有所見者である「ヘモグロビンA1c 5.6%以上」の人の割合は増加傾向で、男女ともに全国、高知県の数値を上回っている状況が平成29年度以降続いています。

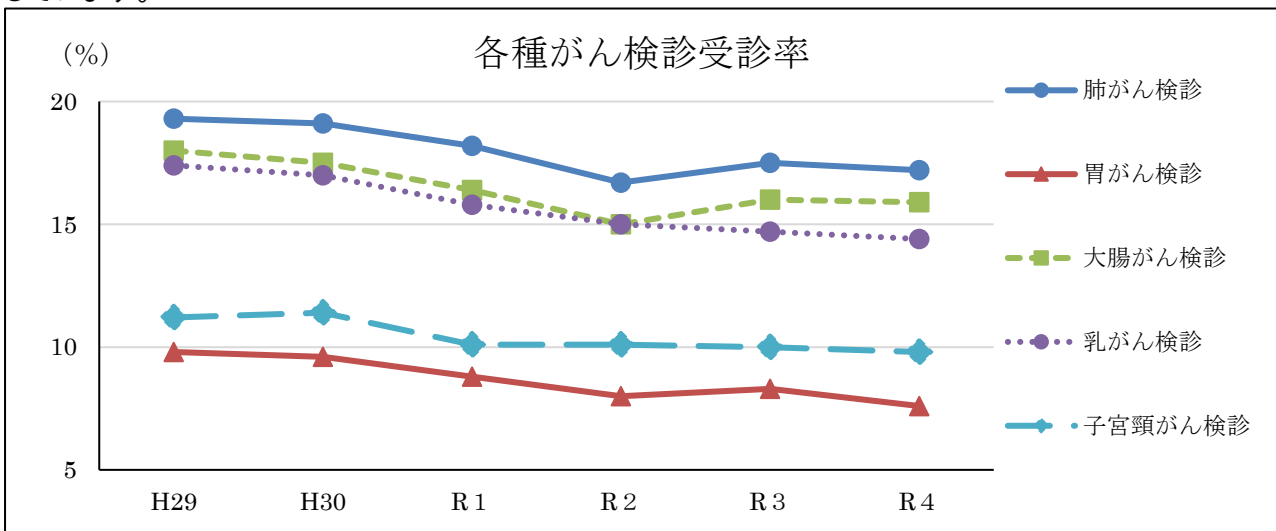


「国保データベース(KDB)システム」

※「ヘモグロビン A1c」とは糖化ヘモグロビンのことをいいます。過去約1～2ヶ月の平均的な血糖状態が分かり、通常時の血糖レベルの判定に使われます。この値が高くなると、平均的な血糖値が高く、糖尿病の危険性があるとされます。

### ◆各種がん検診の受診率の推移

胃がん、子宮頸がんの受診率は、10%前後と低い率で推移している一方で、肺がん、大腸がん、乳がんの受診率は、14～17%の高い率で推移しています。しかし、全体としては、受診率は少しずつ減少しています。



| 項目      | 対象年齢  | 平成29年度 | 平成30年度 | 令和元年度 | 令和2年度 | 令和3年度 | 令和4年度 |
|---------|-------|--------|--------|-------|-------|-------|-------|
| 肺がん検診   | 40歳以上 | 19.3   | 19.1   | 18.2  | 16.7  | 17.5  | 17.2  |
| 胃がん検診   |       | 9.8    | 9.6    | 8.8   | 8.0   | 8.3   | 7.6   |
| 大腸がん検診  |       | 18.0   | 17.5   | 16.4  | 15.0  | 16.0  | 15.9  |
| 乳がん検診   |       | 17.4   | 17.0   | 15.8  | 15.0  | 14.7  | 14.4  |
| 子宮頸がん検診 | 20歳以上 | 11.2   | 11.4   | 10.1  | 10.1  | 10.0  | 9.8   |

「高知県健康対策課がん検診集計」



### 【室戸市の傾向】

- ・特定健診の受診率は年々減少傾向にあり、県内での順位は29位/34市町村(R4年度)と低い状況です。
- ・30歳代健診の受診率では、約2%減少。健診結果では、異常値のある割合は6割と高く、若い年代から生活習慣病予備軍が多い状況です。
- ・メタボリックシンドローム該当者の割合では男性が4割を越えており、女性も約2割と高い状況です。
- ・糖尿病の発症リスクを示す、耐糖能検査有所見者の割合は男女ともに約7割と高く、それぞれ全国、高知県の数値を上回っています。
- ・がん検診の受診率では、年々減少傾向にあり、特に、令和4年度の県内の順位では、肺がん20位、子宮頸がん検診21位と低いです。

### 《課題》

- ・特定健康診査・30歳代健診の受診率を向上させること
- ・若い年代からの生活習慣病予防への取り組みが必要であること
- ・メタボリックシンドローム該当者の割合を減少させる必要があること
- ・糖尿病の発症および重症化を予防する必要があること
- ・がん検診の受診率の向上、特に、肺がんと子宮頸がん検診の受診率を向上させること

### 【室戸市の健康づくり目標】

1. 『特定健康診査の受診率向上』
2. 『30歳代健診の受診率向上』
3. 『若い世代からの生活習慣病の予防と重症化予防』
4. 『メタボリックシンドローム該当者・予備群の減少』
5. 『糖尿病の重症化予防』
6. 『がんの発症や生活習慣病を防ぐための生活習慣等に関する知識の普及』
7. 『がん検診の受診率向上』

### 【目標値】

| 指 標                         |         | 現状値<br>(R4 年度) | 目標値<br>(R9 年度) | 根拠                    |
|-----------------------------|---------|----------------|----------------|-----------------------|
| 特定健康診査受診率                   |         | 36.2%          | 60%以上          | 国保データベース<br>(KDB)システム |
| 30 代健診受診率                   |         | 5.71%          | 10%以上          |                       |
| メタボリックシンドロームの<br>該当者・予備群の割合 | 該当者:男性  | 44.2%          | 34%以下          |                       |
|                             | 該当者:女性  | 18.1%          | 15%以下          |                       |
|                             | 予備群:男性  | 21.0%          | 15%以下          |                       |
|                             | 予備群:女性  | 8.3%           | 5%以下           |                       |
| ヘモグロビンA1cが5.6%以上の人の割合       |         | 71.6%          | 66%以下          | 高知県健康対策課<br>がん検診集計    |
| がん検診受診率<br>(現状値は R3 年度)     | 肺がん検診   | 17.2%          | 60%以上          |                       |
|                             | 胃がん検診   | 7.6%           | 60%以上          |                       |
|                             | 大腸がん検診  | 15.9%          | 60%以上          |                       |
|                             | 乳がん検診   | 14.4%          | 60%以上          |                       |
|                             | 子宮頸がん検診 | 9.8%           | 60%以上          |                       |

## 【健康目標を達成するための取り組み】

| 乳幼児期(0～5歳) |                            |                              |
|------------|----------------------------|------------------------------|
|            | 事業名                        | 事業目標                         |
| 市・地域       | ●各種母子保健事業<br>【再掲】<br>第1～5節 | 成長に合わせた基本的な生活習慣を身につける支援をします。 |

| 学童期・思春期(6～19歳) |                             |                              |
|----------------|-----------------------------|------------------------------|
|                | 事業名                         | 事業目標                         |
| 市・学校           | ●子ども達への健康教育・啓発活動<br>【再掲】第1節 | がんや生活習慣病に関する情報提供・知識の普及に努めます。 |
|                | ●子宮頸がんワクチンの接種               | 子宮頸がんの予防に努めます。               |

| 成年期(20～64歳) |   |  |
|-------------|---|--|
|             | 事業名   | 事業目標   |
| 市・地域        | ●健診啓発ポスター掲示、チラシ配布<br>【健康づくり婦人会】                             | 市民の健康づくりを目的に、特定健診の受診率向上を目指します。   |
|             | ●健診の受診勧奨(戸別訪問等)<br>【健康応援団】                                  |  |
| 市           | ●特定健康診査の実施、受診勧奨<br>●30歳代健診<br>●特定保健指導<br>●健診結果説明会           | 特定健診の受診率向上を図るとともに、メタボリックシンドロームの該当者・予備群の減少させることにより、糖尿病等の生活習慣病の発症や重症化の予防に努めます。 |
|             | ●がん検診の実施、受診勧奨<br>●肝炎ウイルス検査の受診の推進                            | がん検診の受診率向上を図るとともに、がんの早期発見・早期治療を促進します。  |
|             | ★糖尿病重症化予防<br>★医師による健康相談<br>★要医療判定者への受診勧奨<br>★高知県立あき総合病院との連携 | 生活習慣病のハイリスク者及び糖尿病患者の早期または継続受診、生活習慣の改善への取り組みを強化することにより、重症化・透析への移行等の予防に努めます。   |
|             | ●健康応援団等の養成、継続支援   | 食生活や運動、健診等の分野で、市民の健康づくりを支援する自主的な活動の普及、教育、支援を行います。                            |

| 高齢期(65歳～) |                                    |  |
|-----------|------------------------------------|--|
|           | 事業名                                | 事業目標   |
| 市・地域      | ●いきいき百歳体操、610(むろと)体操               | 健康的な生活習慣や介護予防に関する知識の普及・啓発を図ることで、高齢者の生活の質の向上を目指します。 |
| 市         | ●後期高齢者健診(75歳～)<br>●各種健康相談<br>●健康大学 |  |

★今回の計画で重点的に取り組みます。



## 第7節 休養・こころの健康

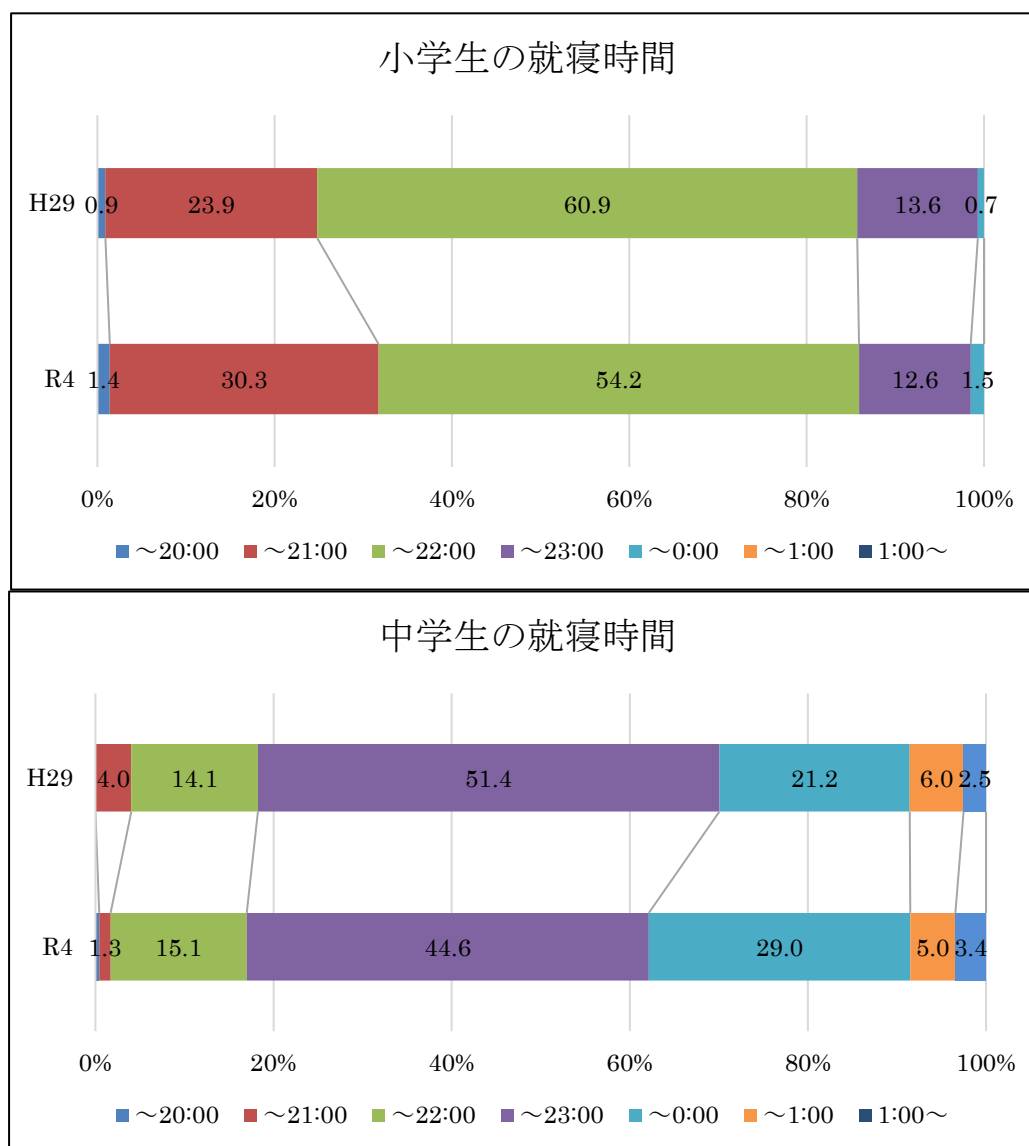
適度な休養は、疲労回復のためにも欠くことのできないものであり、中でも睡眠は、活力の源であり、質・量ともに良い睡眠を確保することが重要になります。

複雑・多様化した現代社会では、常に多くのストレスにさらされています。ストレスそのものをなくすことは困難であり、上手な対処方法を身につけ、周囲との交流やサポートを通じて「こころの健康」を維持していく必要があります。

### ◆小中学生の就寝時間

小学生は、10時までに寝る児童の割合が85.7%で、10時から11時までに寝る児童は13.6%でした。

中学生は、11時までに寝る生徒の割合が70.1%で、11時から12時までに寝る生徒は21.2%でした。1時以降に寝る生徒が2.5%であり、就寝時間が遅くなることにより、睡眠時間が十分でない状況がみられました。

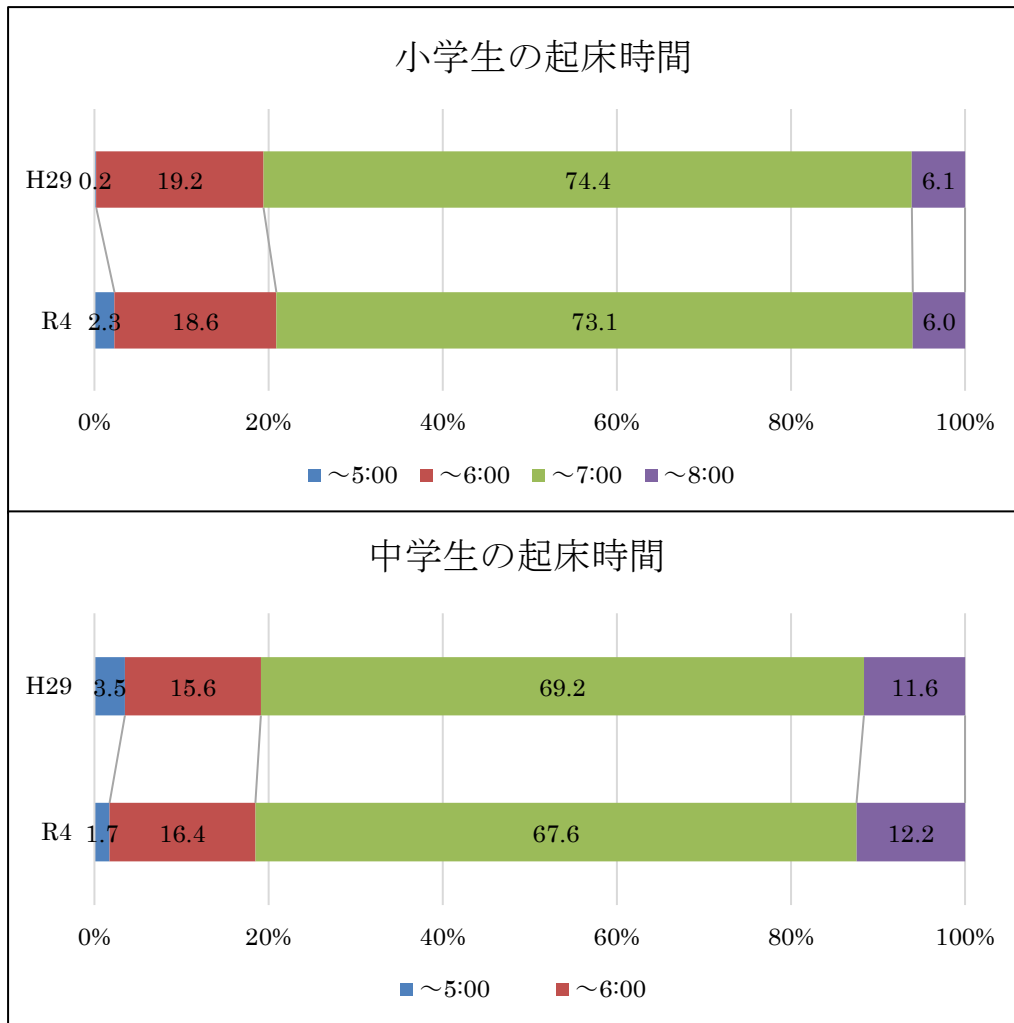


「教育研修協議会研究集録(生活実態調査)」

◆小中学生の起床時間

小学生は、7時までに起きる児童の割合が(H29)93.7%、(R4)94.0%、中学生は7時までに起きる生徒の割合が(H29)88.4%、(R4)85.7%でした。

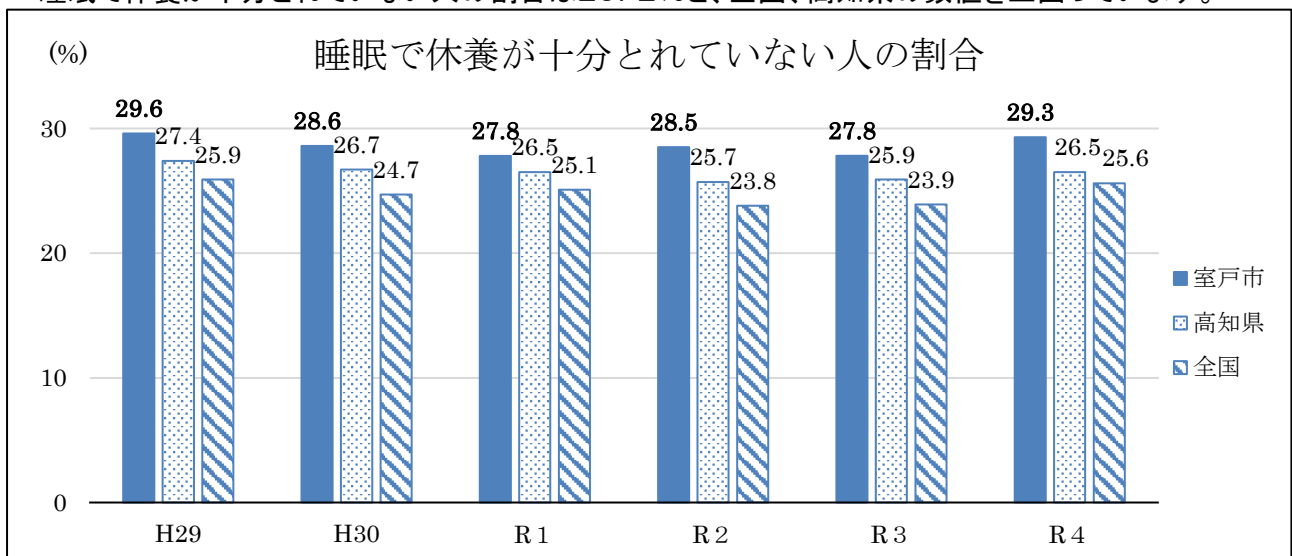
小学生はあまり変化ありませんが、中学生は7時までに起床する生徒の割合が3%程度減少しています。



「教育研修協議会研究集録(生活実態調査)」

◆特定健康診査受診者の睡眠不足の割合

睡眠で休養が十分とれていない人の割合は29.2%と、全国、高知県の数値を上回っています。



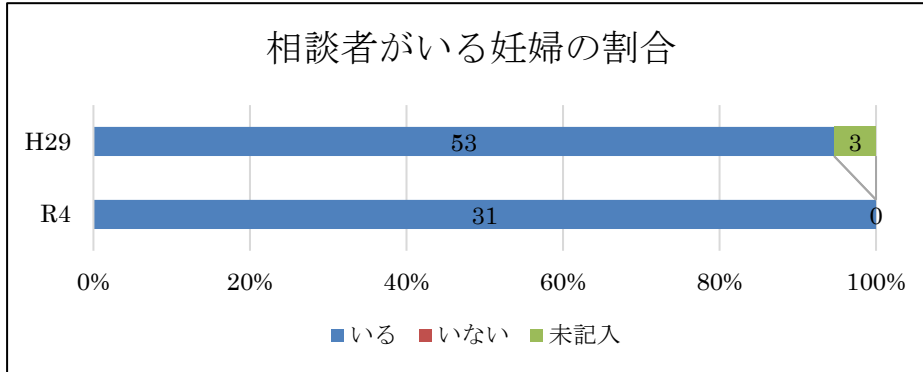
「国保データベース(KDB)システム」

### ◆相談者がいる妊婦の割合

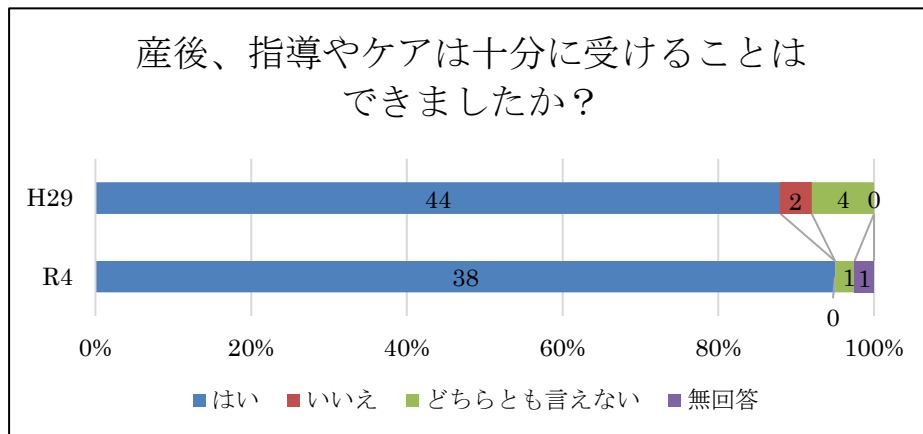
妊婦は身体的変化に加え心理社会的変化も大きく、産前産後はメンタルヘルスの不調をきたしやすい時期です。母親のメンタル不調は母親のみならず、胎児や新生児の心身の発達や家族にも大きな影響を及ぼします。

アンケートへの未記入者を除くと、相談者がいると答えた妊婦は100%という結果が得られました。

また、出産後の88%の産婦が、退院してからの1か月の間、助産師や保健師等からの指導やケアを十分に受けることができたと感じているとの回答がありました。



対象者:平成29年度 56人、令和4年度 31人  
「妊娠届出時アンケート」



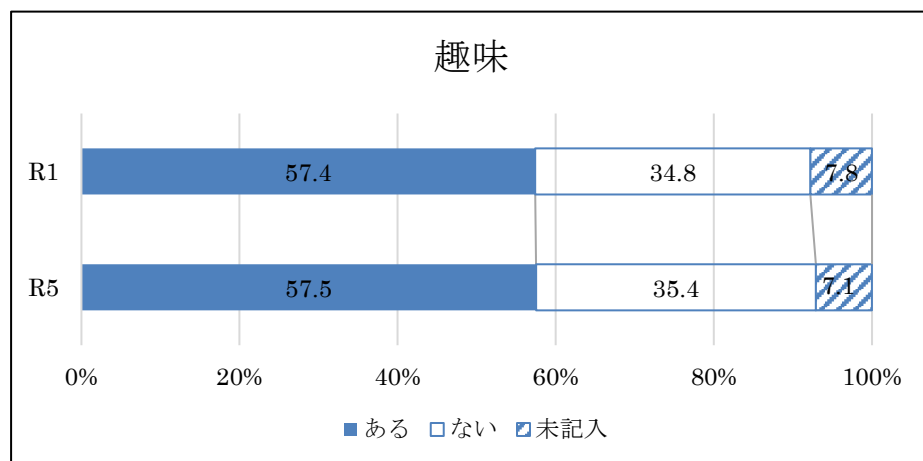
回答者:平成29年度 50人、令和4年度 40人  
「健やか親子 21 アンケート」

### ◆高齢者の趣味について

「趣味がある」と回答された方は、半数以上を占めています。

趣味の内容としては、釣り、畑仕事、パッチワーク・編み物、ガーデニング・園芸でした。

令和元年度と令和5年度を比較すると、「趣味がない」と回答された方が微増しています。



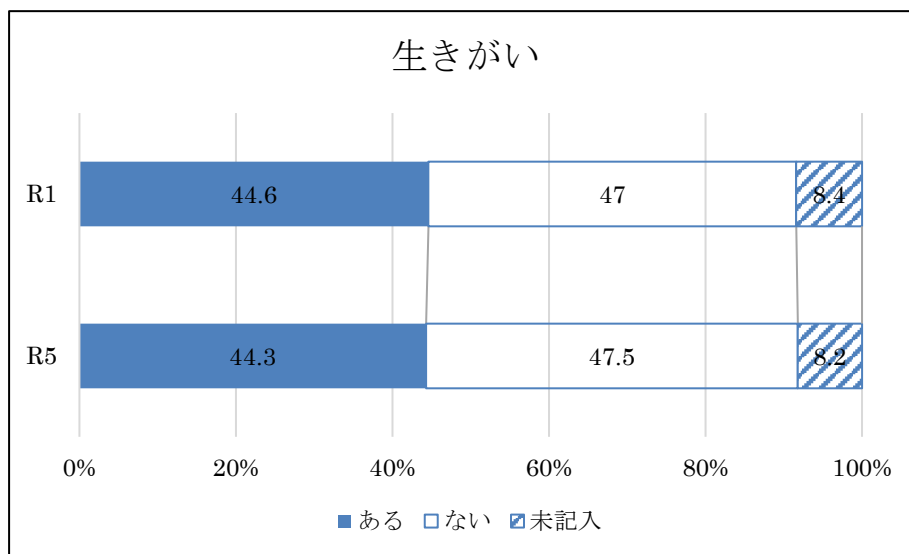
「日常生活圏域ニーズ調査」回答者数(R5):3,115人

### ◆高齢者の生きがいについて

「生きがいがある」と回答された方は、全体の約4割でした。

生きがいの内容は、孫の成長、息子・娘夫婦、仕事、誰かの役に立つこと、楽しく笑って過ごすことでした。

「生きがいがない」と回答された方は、令和元年度と令和5年度を比較すると、微増しています。



「日常生活圏域ニーズ調査」回答者数(R5): 3,115 人

### 【室戸市の傾向】

- ・小中学生の就寝時間では、中学生の就寝時間が遅くなる傾向があります。
- ・育児について相談者がいる妊婦の割合は100%と増加しています。
- ・産後1ヵ月程度、指導やケアを十分受けることができたと思っている人の割合は97.3%でした。
- ・睡眠で休養が十分とれていない人の割合は29.2%と全国、高知県の数値を上回っています。
- ・趣味や生きがいがないと回答された方が微増しています。

### 《課題》

- ・育児不安等の解消として、産後ケア事業等を妊婦だけでなく、その相談者・支援者にも十分周知したり、サポートを充実させる必要があること
- ・睡眠は脳を休ませ、筋肉の緊張を和らげる大切なことであり、心身の休養にとって大切なことであるため、睡眠の確保について啓発が必要であること
- ・年齢が高くなるとともに、趣味や生きがいが少なくなる傾向があり、地域の活動者とともに働きかけが必要なこと

### 【室戸市の健康づくり目標】

1. 『悩みや不安を相談できる環境づくり(サポート体制やサービスの充実)』
2. 『睡眠等による十分な休養の確保の啓発』
3. 『社会とのつながり、趣味や生きがいを持ち、こころの健康を保つよう啓発』

【目標値】

| 指 標                                     |                | 現状値<br>(R4 年度) | 目標値<br>(R9 年度) | 根拠                          |
|---|----------------|----------------|----------------|-----------------------------|
| 就寝時間の割合                                 | 小学生(10 時までに就寝) | 85.7%          | <b>87%以上</b>   | 教育研究協議会<br>研究集録<br>(生活実態調査) |
|   | 中学生(11 時までに就寝) | 70.1%          | <b>72%以上</b>   |                             |
| 起床時間の割合                                 | 小学生(7 時までに起床)  | 94.0%          | <b>95%以上</b>   |                             |
|   | 中学生(7 時までに起床)  | 85.7%          | <b>90%以上</b>   |                             |
| 相談者がいる妊婦の割合                             |                | 100%           | <b>100%</b>    | 妊娠届出時<br>アンケート              |
| 産後1か月程度、指導やケアを十分受けることができたと<br>思っている人の割合 |                | 97.3%          | <b>90%以上</b>   | 健やか親子 21<br>アンケート           |
| 睡眠で休養が十分とれていない人の割合                      |                | 29.3%          | <b>25%以下</b>   | 国保データベース<br>(KDB)システム       |
| 趣味のある人の割合                               |                | 57.5%          | <b>65%以上</b>   | 介護予防<br>日常生活域圏<br>ニーズ調査     |
| 生きがいのある人の割合                             |                | 44.3%          | <b>55%以上</b>   |                             |

【健康目標を達成するための取り組み】

|       |   | 乳幼児期(0～5歳)     |  |
|-------|---|----------------|--|
|       |   | 事業名            | 事業目標   |
| 地域    | ●各保育園による「早ね早起き朝ごはん」の講話と親子による実践  |                | 「早ね早起き朝ごはん」の生活リズムを整えます。  |
| 市     | ●各種母子保健事業<br>・子育て世代包括支援センター<br>むろとっこ<br>・子育て&プレママひろば<br>・ゆうゆうひろば<br>・乳幼児健康診査<br>・訪問事業             |                | 相談支援や育児支援を通して、保護者の育児不安の軽減を図ります。<br><br>妊娠期から子育て期にわたる様々なニーズに対して総合的相談支援を提供するワンストップ拠点。安心して妊娠・出産・子育てができる地域づくりを目指します。 |
|       |   | 学童期・思春期(6～19歳) |  |
|       |   | 事業名            | 事業目標   |
| 学校    | ●「早ね早起き朝ごはん排便」に関する生活実態調査と保健指導   |                | 基本的な生活習慣の確立に努めます。  |
|       | ●スクールカウンセラーの配置  |                | 子どもや保護者、教員等の心のケアや支援をします。   |
|       |   | 成年期(20～64歳)    |  |
|       |   | 事業名            | 事業目標   |
| 職場・企業 | ●メンタルヘルスケアの強化についての普及啓発  |                | 労働者のこころの健康の保持・増進に努めます。   |
|       |   | 高齢期(65歳～)      |  |
|       |   | 事業名            | 事業目標   |
| 市・地域  | ●げんきクラブの活動、普及・継続支援<br>●健康大学<br>●げんきフェスタ<br>●市民交流ひろば「みんないるか」<br>●陶芸教室<br>●認知症予防教室<br>●あったかふれあいセンター |                | 高齢者が積極的に活動できる地域社会の構築を目的に、自主的な介護予防や生きがいにつながる活動と知識の普及を図ります。  |
|       |   | 全年齢            |  |
|       |   | 事業名            | 事業目標   |
| 市     | ●こころの相談窓口   |                | こころの健康問題に関する相談体制の充実を図り、相談窓口の情報提供を行います。   |



## 第2期室戸自殺対策計画

### 計画策定の背景

- ・平成28年(2016)の「自殺対策基本法」改正に伴い、市町村に自殺対策計画の策定が義務付けられました(第1期室戸市自殺対策計画は平成31年度から令和5年度までの5年間について、室戸市健康増進計画と一体的に策定)。
- ・国の自殺者数は自殺対策基本法が成立した平成18年(2006)とコロナ禍以前の令和元年度の自殺者数を比較すると男性は38%減、女性は35%減となっており、取組みに一定の効果があったものと考えられていますが、自殺者数は依然として2万人を超える水準で推移しており、そのなかで男性が大きな割合を占める状況は続いています。
- ・コロナ禍の影響など自殺の要因となる様々な問題が悪化したことなどにより、国の自殺者数は令和4年度において女性は2年連続の増加、小中高生は過去最多の水準となり、新たに取り組むべき施策が示されました(自殺総合対策大綱:令和4年10月14日閣議決定)。



### 《室戸市の自殺の概要》 平成29年～令和3年

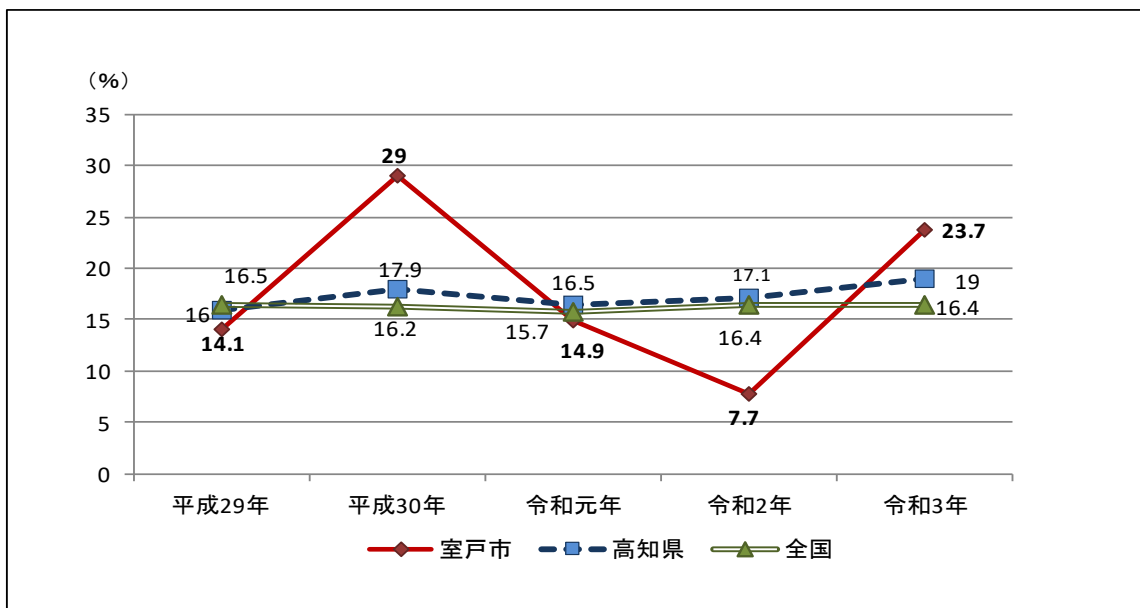
#### ◆自殺者数の推移

|      | 平成29年 | 平成30年 | 令和元年 | 令和2年 | 令和3年 |
|------|-------|-------|------|------|------|
| 自殺者数 | 2     | 4     | 2    | 1    | 3    |

(単位:人)

地域自殺プロフィール(2022)

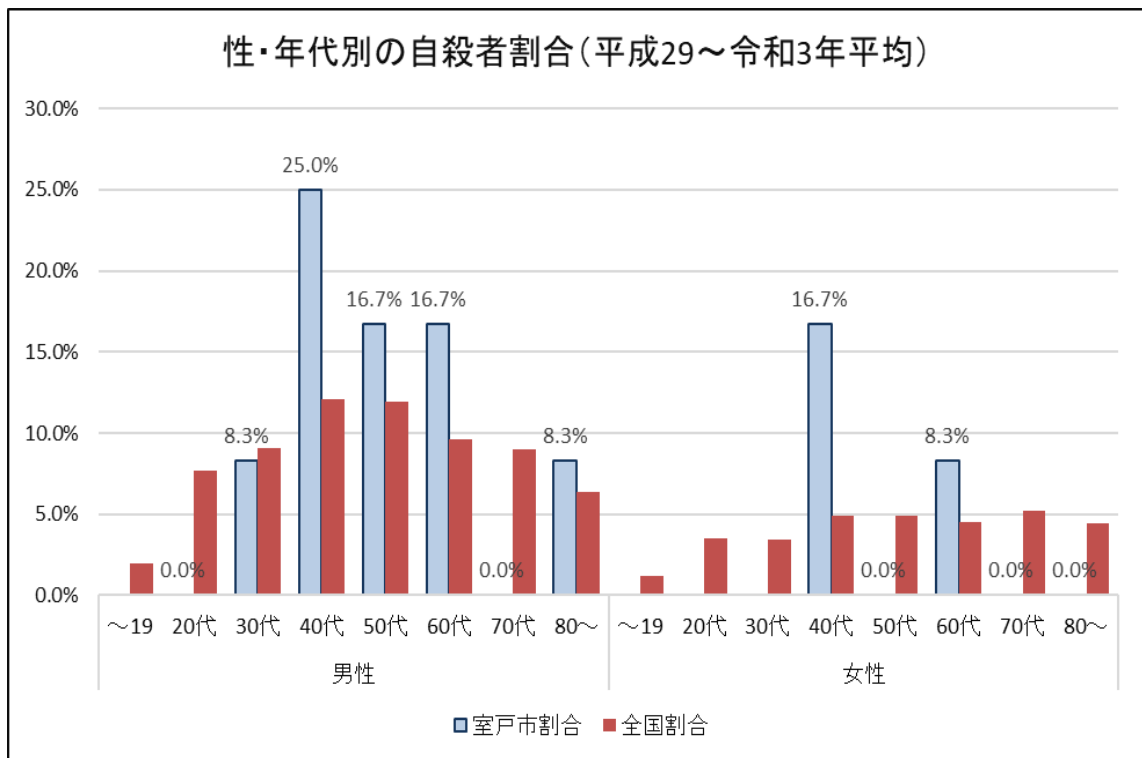
#### ◆人口10万人あたりの自殺死亡率の推移



地域自殺プロフィール(2022)

- ・平成30年、令和3年は全国、県を上回っていますが、令和2年は下回っています。

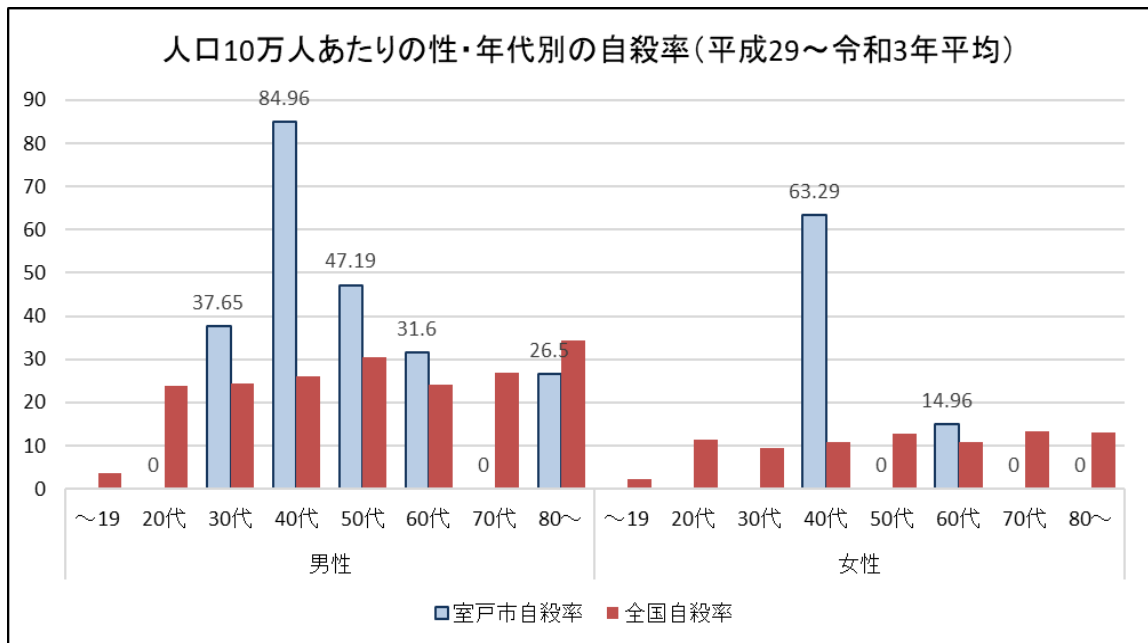
◆性・年代別の自殺者割合(平成29～令和3年平均)



地域自殺プロフィール(2022)

・男性75%、女性25%と男性の自殺者割合が高く、40代は男女とも割合が高くなっています。

◆人口10万人あたりの性・年代別の自殺率(平成29～令和3年平均)

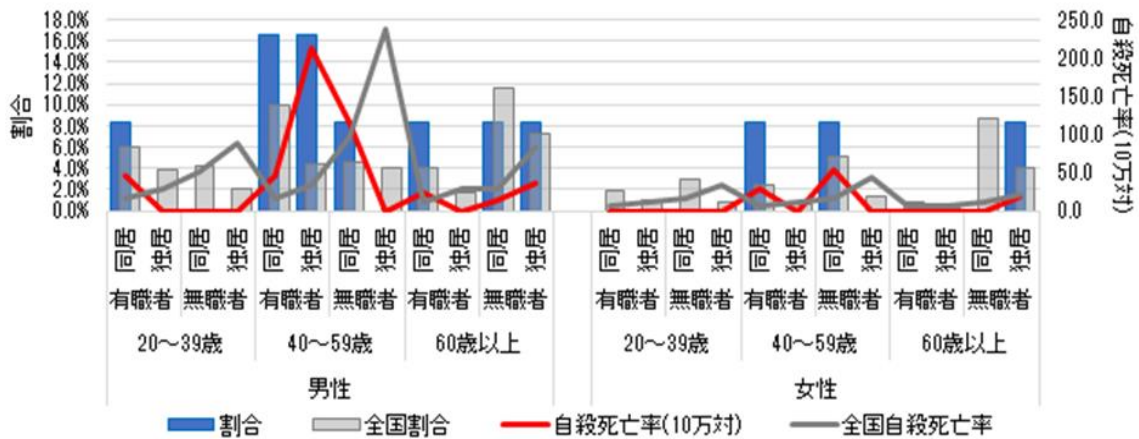


地域自殺プロフィール(2022)

・男性は30代、40代、50代、60代で全国自殺率を上回っています。

・女性は40代、60代で全国自殺率を上回っています。

◆自殺者の概要



資料: 警察庁自殺統計原票データを厚生労働省(自殺対策推進室)にて特別集計

・男性40~59歳有職者の割合が高くなっています。

【室戸市の状況】

- ・自殺者数は合計12人(男性9人、女性3人)で、男性が女性の3倍となっています。
- ・自殺者の割合としては、40~59歳有職者男性の割合が高くなっています。
- ・0歳から29歳までの自殺者はいません。

・主な自殺者の特徴(平成29年~令和3年)

| 自殺者の特性上位5区分      | 自殺者数(5年計) | 割合    | 自殺死亡率※(10万対) | 背景にある主な自殺の危機経路**                       |
|------------------|-----------|-------|--------------|--|
| 1位:男性 40~59歳有職独居 | 2         | 16.7% | 212.7        | 配置転換(昇進/降格含む)→過労+仕事の失敗→うつ状態+アルコール依存→自殺 |
| 2位:男性 40~59歳有職同居 | 2         | 16.7% | 47.0         | 配置転換→過労→職場の人間関係の悩み+仕事の失敗→うつ状態→自殺       |
| 3位:男性 40~59歳無職同居 | 1         | 8.3%  | 114.9        | 失業→生活苦→借金+家族間の不和→うつ状態→自殺               |
| 4位:女性 40~59歳無職同居 | 1         | 8.3%  | 54.0         | 近隣関係の悩み+家族間の不和→うつ病→自殺                  |
| 5位:男性 20~39歳有職同居 | 1         | 8.3%  | 46.8         | 職場の人間関係/仕事の悩み(ブラック企業)→パワハラ+過労→うつ状態→自殺  |

警察庁自殺統計原票データを厚生労働省(自殺対策推進室)にて特別集計

※人口10万人あたりの自殺死亡率(特性ごとの人口を用いるため、同じ人数でも同率とならない)

※※「背景にある主な自殺の危機経路」は、ライフリンク「自殺実態白書2013」を参考に推定したもの。自殺者の特性別に見て代表的と考えられる経路の一例を示しており、記載の経路が唯一のものではない

### 《課題》

- ・ こころの健康、精神疾患等への理解が不足していること
- ・ 問題を抱える人が孤立しがちなこと
- ・ 自殺に追い込まれることのないような見守り・支援等が不足していること
- ・ 職場での人権を守る意識の不足とメンタルヘルスケアが不足していること
- ・ 問題を抱える子どものこころのケアに関する社会資源が不足していること

### 【室戸市の目標】

#### 『誰も自殺に追い込まれることのない地域の実現』

「生きることの包括的支援」として、あらゆる人のこころの健康づくりの推進や自殺対策に関わる人材の養成、資質の向上、また相談窓口等の充実を図ることにより、生きづらさを抱える人や課題を抱える人が自殺に追い込まれることのないような体制、地域づくりをすすめます。

- ① すべての人(住民、雇用主、働く人等)のこころの健康づくりを推進します。
- ② 課題や悩みを抱える人が、一人で抱え込み追い込まれることのないよう相談支援体制の充実に努めます。
- ③ 子どもの悩みに早期に気づくことができる体制の整備や SOS を出せるような環境の整備に努めます。
- ④ 「地域共生社会」の理念のもと、誰もが生きがいをもって生活することができる地域づくりを住民等と一体となって取り組みます。
- ⑤ 自殺未遂者へのケアや遺された家族への支援に取り組みます。

### 【目標値】

| 指 標                     | 現状値<br>(令和5年度) | 目標値  | 根拠  |
|-------------------------|----------------|------|-----|
| ゲートキーパー※養成講座受講者数(延べ人数)  | 112人           | 200人 | 実績値 |
| こころの健康に関する研修会の実施(回数)    | -              | 5回   | 実績値 |
| こころの健康に関する研修会参加者数(延べ人数) | -              | 150人 | 実績値 |
| スクールカウンセラーが相談を受けた小中学生の数 | -              | 40人  | 実績値 |

※「ゲートキーパー」とは悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。

【目標を達成するための取り組み】

| 市民に期待される取り組み |   |
|--------------|---|
| 地域           | <ul style="list-style-type: none"> <li>●自殺やうつ病等について研修等に参加し、理解を深めましょう。</li> <li>●悩みごとはひとりで抱え込まず、身近な人や相談窓口・専門機関へ相談しましょう。</li> <li>●周りの人に気を配り、こころの不調を抱える人や悩みごとを抱え込んでいる人に気づくことができる人(ゲートキーパー)になりましょう。</li> <li>●つらい時や困った時は、助けてもらうことができる力(受援力)を持ちましょう。</li> </ul> |

| ① すべての人(住民、働く人、子ども等)のこころの健康づくりの推進 |   |  |
|-----------------------------------|---|--|
|                                   | 事業名   | 事業目標   |
| 市                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>●自殺予防週間、自殺対策強化月間等における広報・啓発活動</li> <li>・広報紙、ホームページへの掲載</li> <li>・リーフレット、啓発グッズの配布</li> </ul> | 自殺やうつ病等に対する誤解や偏見をなくし、こころの健康や自殺予防の必要性について普及・啓発します。  |
|                                   | ●各種研修会・講演会  | こころの健康や人権を守ることの大切さについて、理解を深めるための研修会・講演会を行います。  |
|                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>●子育てひろば、ゆうゆうひろば</li> <li>●地域子育て支援拠点事業</li> </ul>   | 子育て家庭の交流の場を提供することで育児の孤立化を予防します。また、育児に関する助言を行うことにより、育児不安の解消を図り、養育者のこころの健康維持につなげるとともに、養育者が適切な育児技術を身につけることで、子どもの心身が順調に育つことを支援します。 |
|                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>●保健師等による相談支援</li> <li>●早期の医療機関受診の勧奨</li> <li>●医療機関との連携強化</li> </ul>                        | 深刻な状況に陥る人をつくらぬよう、こころの不調を感じている人等の早期発見・早期対応に努めます。  |
| 地域・市                              | ●商工会と連携し、市内事業者等への啓発パンフレット等配布  | 心の健康が保てる職場づくりや働く人のストレスケアについてパンフレットや研修を行うことにより理解を深めます。  |
| 学校                                | ●命の大切さや尊さについての教育の推進   | 道徳教育や人権教育、性教育を通じて、自尊感情や豊かで健康なこころを育みます。   |

| ② 相談支援体制の充実 |   |   |
|-------------|---|---|
|             | 事業名   | 事業目標  |
| 市           | <ul style="list-style-type: none"> <li>●相談窓口等に関する広報</li> <li>●パンフレット等の作成・配布による広報</li> <li>●相談担当職員等のスキルアップ</li> </ul>  | 悩みや困りごとをひとりで抱え込まず、気軽に相談することができるよう、様々な相談窓口(24時間対応等)の周知を図ります。また、担当職員の相談対応能力やアセスメント力の向上に努めます。                            |
|             | <ul style="list-style-type: none"> <li>●各種相談窓口連携を含む体制強化</li> <li>・市 相談窓口</li> <li>・地域包括支援センター</li> <li>・生活支援相談センター</li> <li>・社会福祉協議会 など</li> </ul>                                    | 庁内及び各種相談機関において、それぞれの役割等に関する情報を共有し、適切な相談窓口につなげる、また課題や困りごとを抱える人が追い込まれることがないように、早期の発見、問題解決のための支援や伴走型の支援ができるように体制強化に努めます。 |
|             | <ul style="list-style-type: none"> <li>●自殺対策におけるネットワークの強化</li> <li>・室戸市ネットワーク会議</li> <li>・ここから東部地域ネットワーク会議</li> </ul>   | 既存ネットワークの活用等により、日頃から医療機関・警察・福祉保健所等関係機関との連携を強化し、自殺未遂者支援、その他必要な支援時にしっかりつながることができるよう、相談支援体制の充実を図ります。                     |
|             | <ul style="list-style-type: none"> <li>●各協議会ごとの体制の強化</li> <li>・地域ケア会議</li> <li>・障害者自立支援協議会</li> <li>・自立支援調整会議(生活困窮者自立支援事業)</li> <li>・いじめ問題対策連絡協議会</li> <li>・要保護児童対策地域連絡協議会</li> </ul> | 高齢者、障がい者、生活困窮者、子ども等に係る様々な問題の早期解決へ向けて、各協議会等ごとに体制強化に努めます。   |

| ③子どもの悩みに早期に気づくことができる体制の整備やSOSを出せるような環境の整備 |  |
|---|--|
| 事業名                                       | 事業目標   |
| ●いじめやこころの不調の早期発見                          | タブレット等を活用し、個々の自殺リスクの把握に努めます。                                   |
| ●SOSの出し方に関する教育の推進                         | 困難やストレスに直面した児童・生徒が安心してSOSを出すことのできる環境を整備するとともに、相談することの大切さを教えます。 |
| ●スクールカウンセラーによる相談対応                        | スクールカウンセラーを配置し、児童・生徒の困りごとに寄り添います。                              |

| ④「地域共生社会」の理念のもと、誰もが生きがいをもって生活することができる地域づくり                      |   |
|---|---|
| 事業名   | 事業目標  |
| ●室戸健康大学   | 健康、介護予防に関する講演会やものづくり等の体験を通して、生きがいづくりに努めます。                                  |
| ●放課後児童クラブ(室戸地区)   | 放課後、小学生が安心して過ごせる居場所を目指します。  |
| ●老人クラブ・百歳体操   | 自主的な活動(研修、体力づくり等)や住民同士の交流により、高齢者等が元気で生きがいを持って生活できる取り組みを進めます。                |
| ●放課後子ども教室<br>●羽根児童館事業   | 事業の実施により、子どもが安心して過ごせる居場所づくりを進めます。   |
| ●一般介護予防事業<br>・げんきクラブ<br>・市民交流ひろば「みんないるか」<br>・各種体操教室<br>・陶芸教室 など | 各種事業や活動の場における市民同士の交流により、役割を持つことで生きがいづくりにつながるよう、また安心して過ごせる居場所となるよう取り組みを進めます。 |
| ●世代間交流事業<br>・田植、稲刈体験<br>・餅つき、郷土料理教室 など                          |   |
| ●ムロパラ ※1<br>●あったかふれあいセンター                                       |   |
| ●室戸健康大学   | 健康、介護予防に関する講演会やものづくり等の体験を通して、生きがいづくりに努めます。                                  |

※1 「ムロパラ」とは、誰もが気軽に楽しめるレクリエーションスポーツを行う、集いの場のことをいいます。

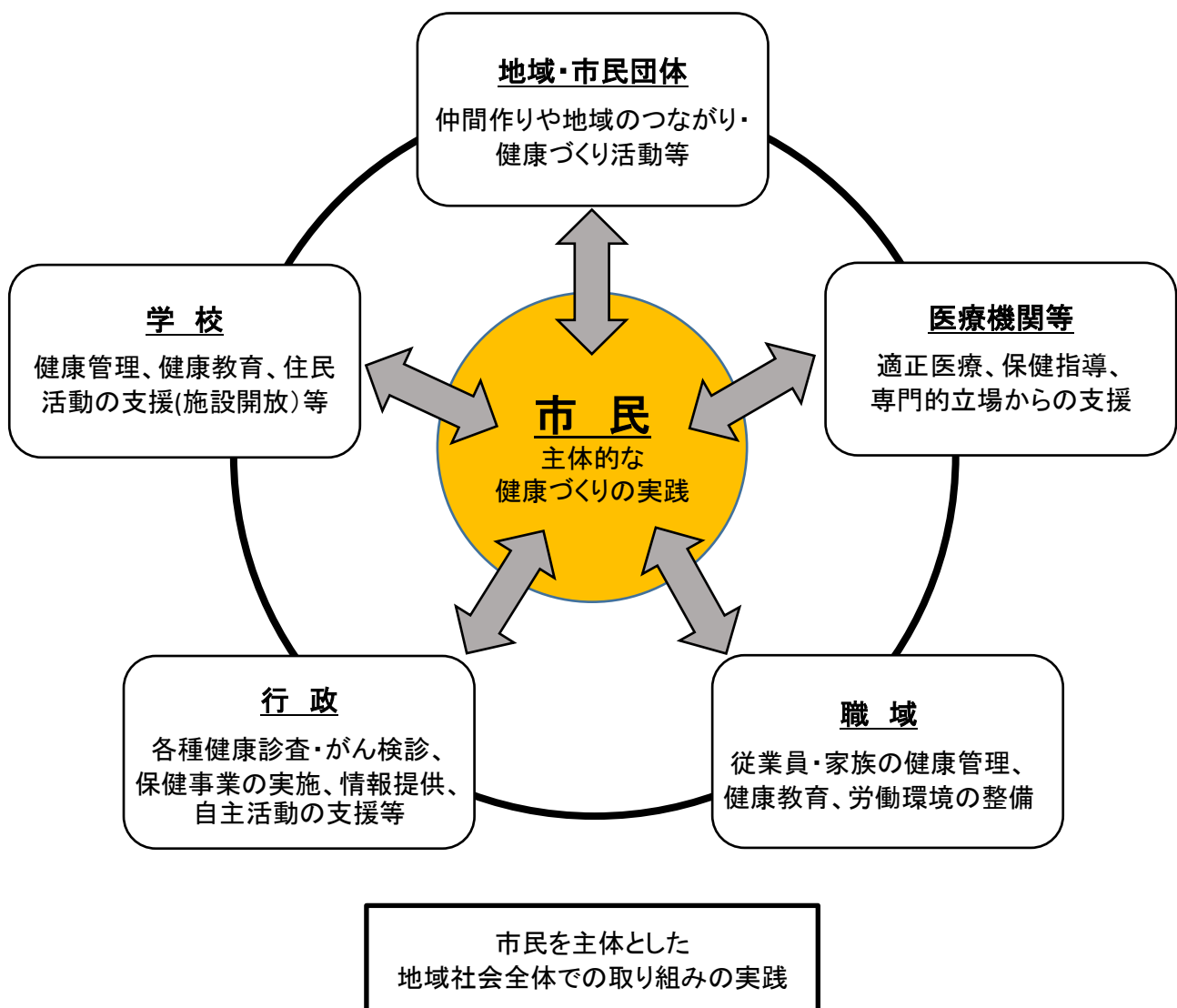
| ⑤自殺未遂者へのケアや遺された家族への支援                                     |  |
|---|--|
| 事業名   | 事業目標   |
| ●「いのちつなげる「Hope to Life」」事業等による医療機関や福祉保健所等との連携による自殺未遂者への支援 | 自殺未遂者に対し、精神的ケアや生活支援等を医療機関や福祉保健所等の関係機関と連携して行い、再度の自殺企図を防ぐよう努めます。 |
| ●遺族等への行政手続き等の情報提供   | 遺族等への精神的ケアや行政手続等の情報提供について、福祉保健所等関係機関と連携して行います。                 |
| ●つどいの案内 ※2  |  |

※2 「つどい」とは、同じような経験をした方がつどい、自由に語り合えるような場所のことをいいます。

## 第7章 計画の推進に向けて

### 第1節 計画の推進体制

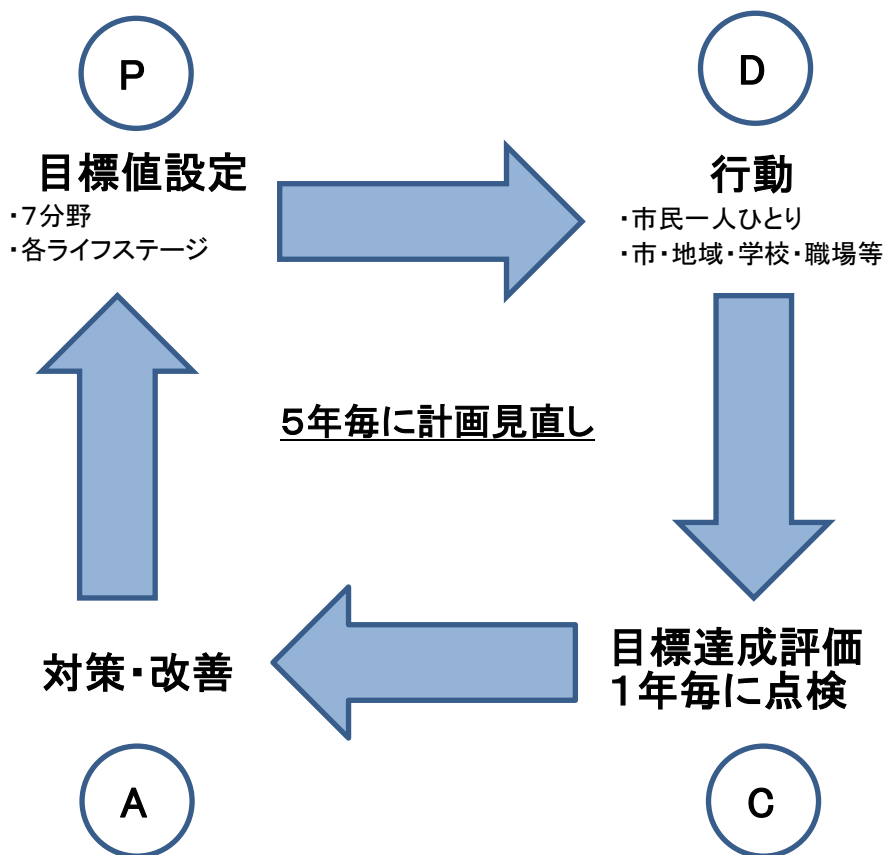
健康づくりは、市民が主体的に取り組むことが重要です。同時に、行政機関をはじめ、市民、医療機関、教育関係機関、企業（職域）、健康関連団体等の健康に関わるさまざまな関係者が、それぞれの特性をいかしつつ連携し、社会全体で市民一人ひとりの健康づくりを支援する体制を整備し、計画の推進を図ります。



## 第2節 計画の進行管理

- ・本計画は、年度ごとに PDCA サイクルによる進行管理を行い、効果的な施策実施と課題解決を図ります。
- ・計画の評価と進行管理については、年度ごとに各分野の目標値評価のための事業実績の評価を行うとともに、次期計画策定時には各種調査結果等を踏まえ、健康づくりの取り組みを評価します。
- ・本計画の評価と進行管理について、室戸市健康づくり推進協議会で報告・審議を行い、次年度以降の取り組みに反映させていきます。

### サイクルイメージ





# 資料編

## 第1節 室戸市健康増進計画策定スケジュール

| 年月日     | 会議等                   | 内容                                  |
|---------|-----------------------|-------------------------------------|
| 令和5年6月  | 策定作業会6/16、6/30        | ・策定内容<br>・スケジュール等                   |
| 令和5年7月  | 策定作業会7/13、7/28        | ・現状値の収集、まとめ                         |
| 令和5年8月  | 策定作業会8/15             | ・室戸市の取り組みの評価                        |
|         | 第1回健康づくり推進協議会【8月25日】  | ・協議会役員改選<br>・計画策定の概要<br>・策定体制スケジュール |
| 令和5年9月  | 策定作業会9/19             | ・各論の現状・課題                           |
| 令和5年10月 | 策定作業会10/4、10/18       | ・数値目標(案)について<br>確認作業                |
| 令和5年11月 | 策定作業会11/6             | ・健康づくり推進協議会への提出書類について確認作業           |
|         | 第2回健康づくり推進協議会【11月20日】 | 【素案について確認・審議】                       |
| 令和5年12月 | 策定作業会12/27            | ・健康づくり推進協議会での意見をもとに修正作業             |
| 令和6年1月  | 策定作業会1/9、1/22         | ・計画(案)について最終確認作業                    |
| 令和6年2月  | 第3回健康づくり推進協議会【2月13日】  | ・計画(案)について<br>【素案(最終案)審議】           |
|         | 確認作業                  | ・ホームページでのパブリックコメント                  |
| 令和6年3月  | 印刷                    | ・ホームページ掲載                           |

## 第2節 室戸市健康づくり推進協議会設置条例

### ○室戸市健康づくり推進協議会設置条例

昭和 58 年 3 月 30 日

条例第 9 号

(設置)

第 1 条 この条例は、地方自治法(昭和 22 年法律第 67 号)第 138 条の 4 及び国民健康づくり地方推進事業実施要綱(昭和 53 年衛発第 328 号)の規定に基づき、各種健康診査事業、健康相談、保健栄養指導、食生活改善等地区の衛生組織の育成、健康教育等健康づくりのための方策を体系的、総合的に審査企画するため室戸市健康づくり推進協議会(以下「協議会」という。)を設置する。

(組織)

第 2 条 協議会は、委員 10 人以内で組織する。

2 委員は、保健所等の関係行政機関、医師会等の保健医療関係団体、地区の衛生組織、学校、事業所等の代表者及び学識経験者のうちから市長が委嘱する。

(委員の任期)

第 3 条 委員の任期は 2 年とし、補欠委員の任期は前任者の残任期間とする。ただし、再任を妨げない。

2 委員が委嘱された後において、当該身分を失った場合は、委員を辞したものとみなす。

(会長及び副会長)

第 4 条 協議会に会長 1 人及び副会長 1 人を置き、委員の互選によってこれを定める。

2 会長は、会務を総理する。

3 副会長は、会長を補佐し、会長に事故があるとき又は会長が欠けたときは、その職務を代理する。

(会議)

第 5 条 協議会は、会長が招集する。

2 協議会は、委員の半数以上が出席しなければ会議を開くことができない。

3 会長は、会議の議長となる。

4 議事は、出席委員の過半数で決定し、可否同数のときは会長の決するところによる。

(部会)

第 6 条 協議会は、必要に応じて部会を置くことができる。

2 部会は、協議会から付託された事項について、調査審議するものとする。

3 部会は、委員のうちから選任された委員をもって組織する。

(委任)

第 7 条 この条例に定めるもののほか、協議会の運営に関し必要な事項は、市長が別に定める。

附 則

(施行期日)

1 この条例は、昭和 58 年 4 月 1 日から施行する。

(室戸市議会議員等報酬及び費用弁償支給条例の一部改正)

2 室戸市議会議員等報酬及び費用弁償支給条例(昭和 34 年条例第 26 号)の一部を次のように改正する。

[次のよう]略

○室戸市健康づくり推進協議会規則

昭和 58 年 3 月 30 日

規則第 10 号

(趣旨)

第 1 条 この規則は、室戸市健康づくり推進協議会設置条例(昭和 58 年条例第 9 号。以下「条例」という。)第 7 条の規定に基づき、室戸市健康づくり推進協議会(以下「協議会」という。)の運営に関し必要な事項を定めるものとする。

(部会長)

第 2 条 部会に部会長を置き、当該部会に属する委員のうちから互選する。

2 部会長は部会を代表し、部会の議事その他の事務を処理する。

3 部会長に事故があるときは、当該部会に属する委員のうちから部会長があらかじめ指名した者が、その職務を代理する。

4 条例第 5 条の規定を部会の会議について準用する。この場合において、これらの規定中、「協議会」とあるのは「部会」と、「会長」とあるのは「部会長」と読み替えるものとする。

5 部会長は、付託事項について調査、審議したときは、その結果を協議会に報告しなければならない。

(事務局)

第 3 条 協議会の事務は、保健介護課において処理する。

附 則

この規則は、公布の日から施行する。

附 則(平成 6 年規則第 18 号)

この規則は、平成 6 年 4 月 1 日から施行する。

附 則(平成 11 年規則第 8 号)

この規則は、平成 11 年 4 月 1 日から施行する。

附 則(平成 17 年規則第 5 号)

この規則は、平成 17 年 4 月 1 日から施行する。

### 第3節 室戸市健康づくり推進協議会委員名簿

#### 令和5年度 室戸市健康づくり推進委員名簿

| 区分       | 職名               | 氏名     |
|----------|------------------|--------|
| 保健医療関係団体 | 安芸郡医師会芸東地区代表     | 川西 孝和  |
| 保健医療関係団体 | 室戸歯科医師会 会長       | 松本 和也  |
| 関係行政機関   | 安芸福祉保健所所長        | 西野 美香  |
| 地区衛生組織   | 室戸市健康づくり婦人会 会長   | 田村 恵子  |
| 地区衛生組織   | 室戸市食生活改善推進協議会 会長 | 谷 よし子  |
| 学校関係     | 室戸市校長会 会長        | 小松 康一郎 |
| 事業所等     | 泉井鉄工所            | 宮田 三樹男 |
| 学識経験者    | 室戸市体力づくり推進委員会 会長 | 祖川 浩   |
| 学識経験者    | 室戸市常会長会 会長       | 小松 伸稔  |

#### 健康増進計画策定作業部会

| 所属    | 職名      | 氏名     |
|-------|---------|--------|
| 保健介護課 | 課長      | 正木 亜弥  |
| 保健介護課 | 課長補佐兼班長 | 畠中 佳子  |
| 保健介護課 | 主任保健師   | 山崎 真弓美 |
| 保健介護課 | 保健師     | 沖澤 奈央  |
| 保健介護課 | 保健師     | 森川 奈緒  |
| 保健介護課 | 保健師     | 細川 ひかる |
| 保健介護課 | 保健師     | 野島 優里  |
| 保健介護課 | 管理栄養士   | 山下 千晶  |
| 保健介護課 | 看護師     | 中村 真紀子 |
| 福祉事務所 | 所長      | 森岡 光   |
| 福祉事務所 | 所長補佐兼班長 | 大井 園子  |

---

室戸市健康増進計画  
令和6年度～令和10年度

令和6年3月

編集・発行／室戸市保健介護課 健康推進班 電話(0887)22-3100  
室戸市福祉事務所 地域福祉班 電話(0887)22-5137

---