

### 第3章 ふくふく健康21(第二次)の評価と今後の課題

#### 1 ふくふく健康 21(第二次)の評価

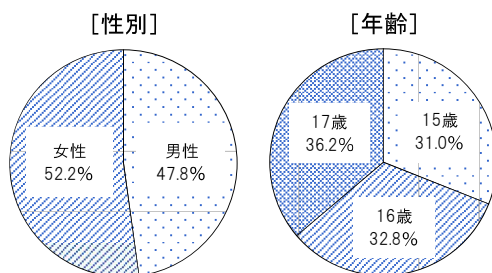
##### (1) 評価の方法

第二次計画策定(平成 25 年度)時、または中間評価(平成 30 年度)の実績値と、令和 5 年度の「健康づくりに関するアンケート調査」やその他の実績値を比較しています。目標値の評価基準は次の通りです。

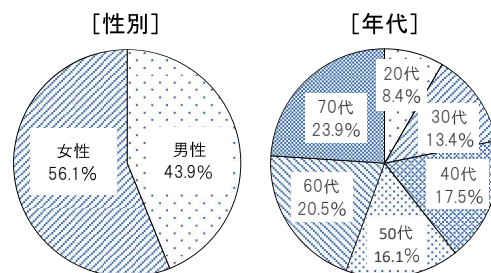
「健康づくりに関するアンケート調査」の概要

調査対象者	①満 15～17 歳の市民 (単純無作為抽出) ②満 20 歳以上の市民 (単純無作為抽出)		
調査方法	①②郵送によるアンケート調査および WEB アンケートの併用		
調査期間	①②令和 5 年 5 月 26 日 (金)～6 月 16 日 (金)		
配布数及び回収数	配布数	回収数	回収率
	①1,000 通 ②3,000 通	①232 通 ②915 通	①23.2% ②30.5%

【回答者の属性①】



【回答者の属性②】



##### 指標の評価基準

- A : 目標達成
- B : 改善傾向 (2%以上)
- C : 改善・悪化ペース小・変動なし (2%未満)
- D : 悪化傾向 (2%以上)
- ※ : 判定不能

##### (2) 評価結果

全分野でみると、評価項目 27 項目のうち、A 評価が 1 項目、B 評価が 11 項目、C 評価が 3 項目、D 評価が 10 項目、判定不能が 2 項目となっています。

この結果を踏まえ、第三次計画では、特に改善できなかった項目を中心に、今後の目標設定や具体的な取組などについて見直しを進めます。

計画	指標数	A 判定 (達成)	B 判定 (改善)	C 判定 (維持)	D 判定 (悪化)	※ (判定不能)
ふくふく健康 21 (第二次)	27	1	11	3	10	2
構成比	—	3.7%	40.7%	11.1%	37.0%	7.4%

## 2 評価項目一覧

### ◆いのちを考え生きる力を育むことができる人づくり

(1)健康に関心を持ち、自ら気づき、考えることができる人づくり

評価項目			実績値 出典
広報啓発活動	1-①	ロコモティブシンドローム(運動器症候群)の言葉の意味を知っている人の割合	ア
	1-②	保健部キャラクターころんの趣旨を知っている人の割合	ア
	1-③	いのちに関する講座の受講件数	イ
	1-④	健康に関する出前講座を利用する企業・学校等の数	イ
健診受診	1-⑤	特定健康診査の受診率	ウ
	1-⑥	がん検診受診率	エ
	1-⑦	過去1年間に定期的に歯科健診を受けている人の割合	ア

(2)健康づくりを実践し、継続する力を持った人づくり

評価項目			実績値 出典
栄養・食生活	1-⑧	朝食を欠食する人の割合	ア
	1-⑨	食生活に気をつけていることがある人の割合	オ
	1-⑩	緑黄色野菜を毎日食べる人の割合	オ
	1-⑪	成人肥満者(BMI <sup>*1</sup> が25.0以上)の割合	ア
	1-⑫	適正体重を維持している人の割合(適正体重:18.5≤BMI<25.0)	ア
身体活動・運動	1-⑬	日常生活において健康の維持・増進のために意識的に身体を動かすように心がけている人の割合	ア
	1-⑭	1日30分以上歩く人の割合	ア
	1-⑮	職場のみんなでウォークビズの参加者数	イ
	1-⑯	ロコモティブシンドローム(運動器症候群)に関するロコチェックに該当する人(40歳以上)の割合	ア
こころ・休養	1-⑰	睡眠による休養を十分に取れていない人の割合	ア
	1-⑱	自分なりのストレス解消法を持っている人の割合	ア
歯・口腔	1-⑲	3歳児でう蝕のない人の割合	カ
	1-⑳	12歳児でう蝕のない人の割合	キ
	1-㉑	過去1年間に定期的に歯科健診を受けている人の割合	ア
喫煙	1-㉒	成人の喫煙率(現在喫煙している人のうち、やめたいと思っている人が禁煙する)	ア
	1-㉓	妊娠中の喫煙の割合	ク
飲酒	1-㉔	飲酒習慣のあるもの(週3回以上、1日1合以上)のうち週2日の休肝日を設けている人の割合	ア
	1-㉕	妊娠中の飲酒の割合	ク

## ◆いのちのハーモニーを奏でるまちづくり

### (1)人と人がふれあう仕組みづくり

評価項目		実績値出典
2-①	ふくふく健康チャレンジ対象事業数 (企業・健康づくり団体等の実施する事業)	イ

### (2)みんなで支えあえる仕組みづくり

評価項目		実績値出典
2-②	しものせき健康ブランド認定事業所数	イ

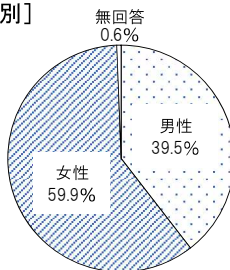
#### 【実績値出典】

- ア. 健康づくりに関するアンケート調査（令和5年）[詳細は12頁参照]
- イ. 下関市保健事業実績（令和4年度）
- ウ. 下関市福祉部保険年金課調べ（令和4年度）
- エ. 地域保健・健康増進事業報告（令和3年）
- オ. 第3次下関ぶちうま食育プラン評価アンケート（令和4年）※
- カ. 下関市3歳児歯科健康診査（令和4年度）
- キ. 山口県子供の歯科保健統計（令和4年度）
- ク. 下関市妊娠届出時調べ（令和4年度）

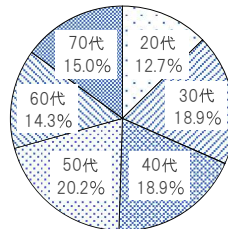
※第3次下関ぶちうま食育プラン評価アンケート（令和4年）

回答者の属性（回収者数：827人/2100人配布、回収率39.4%）

【性別】



【年代】



#### ※1 BMI (Body Mass Index) とは

- ・ 体重と身長の関係から算出され、肥満度を表す指標として国際的に用いられている体格指数
- ・ 計算方法：体重 (Kg) ÷ (身長 (m) × 身長 (m))

BMI を計算してみよう！  $\text{Kg} \div (\text{m} \times \text{m})$

#### 【日本肥満学会の定めた基準】

低体重(やせ)	普通体重	肥満
(BMI)	18.5	25

#### 【参考】

標準体重とは：もっとも病気にかかりにくいとされている BMI22 を基準として、  
(身長 (m) × 身長 (m)) × 22 (BMI) で計算された値



### 3 項目別の評価

#### ◆いのちを考え生きる力を育むことができる人づくり

##### ① 広報啓発活動

評価項目		実績値			目標 (R5)	評価
		H25	H30	R5		
1-①	ロコモティブシンドローム※1 (運動器症候群)の言葉の意味を知っている人の割合	10.7%	16.8%	24.5%	50.0%	B
1-②	保健部キャラクター「こころん」の趣旨を知っている人の割合	—	6.2%	5.7%	50.0%	C
1-③	いのちに関する講座※2の受講件数	26件	27件	16件 (R4)	50件	D
1-④	健康に関する出前講座を利用する企業・学校等の数	38件	70件	17件 (R4)	100件	D

※1 ロコモティブシンドローム：運動器の衰えや障害により介護が必要な状態になるリスクが高まる状態

※2 いのちに関する講座：動物愛護管理センターによるいのちの教室、ストレス・睡眠等に関する出前講座

広報啓発活動として各種保健事業、イベントでの啓発だけではなく、新たな切り口として保健部キャラクター「こころん」や健康づくりのポイントを示した「ふくふく健康スローガン」を毎月発行する取組を行いました。

令和2年度以降、新型コロナウイルスの出現により、各種保健事業や計画を広く周知するための「ふくふく健康フェスタ」、その他イベントなどの多くが中止となりました。そのため、市のホームページの充実や、新型コロナウイルスワクチン接種会場及び市民が日常で利用する場所(例：スーパーマーケットなど)での啓発に取り組みました。

すべての項目において、目標値を達成できていませんが、参集型のイベント(例：ふくふく健康フェスタ)を中心とした啓発を見直し、どのような状況においても、また健康への関心の有無に関わらず、身近な場所で自然に健康に関する情報が得られる環境を整備する必要があると考えます。

#### 【ふくふく健康スローガン】

5月のテーマ:食

健康スローガン:1日3食 腹八分 食べよう 野菜 海藻 きのこと

**野菜を食べよう!**

毎日意識して食べたい野菜! 成人の場合1日に必要な摂取量の目標は350gです。しかし、全ての年代で「野菜不足」の傾向にある事をご存知ですか? 特に若い世代ほど野菜を摂る量が少ないのが現状です。

▶1食分の野菜の量は… ▶1日分の野菜の量(350g)は…

生野菜なら両手いっぱい

小鉢にする約5皿分!!

令和元年国民健康・栄養調査では大人1人あたり、平均70g(1皿分)の野菜が不足しています。いつもの食卓に70gの野菜をプラスしよう!

淡色野菜(色の薄い野菜)は総量の2/3  
緑黄色野菜(色の濃い野菜)は総量の1/3

たくさん摂るための

自宅での工夫 外食や中食の工夫

手回しのかからない食材を利用 外食は1品ものより定食  
定食を選ぶ事で野菜の摂取量を増やすことができます。

付け合わせやメニューの工夫 野菜のトッピングをプラス

野菜たっぷりメニュー

野菜メニューをプラス

汁物を具沢山にする

夕食で1品野菜料理を!!

野菜不足解消の決め手は朝食にあります。朝食や夕食だけで5皿分を毎日食卓に並べるといってもなかなか大変なことです。少しでも朝食に目をつけて摂っていただければ無理なく食べることが出来ます。まずはあと1皿多く食べる事を意識してみましょう!

下関市は「ふくふく健康21(第2次)」および、「第4次下関5ちゃんま食育プラン」を推進しています。お問い合わせ 健康推進課 231-1408

資料：下関市健康推進課

## ② 健診受診

評価項目		実績値			目標 (R5)	評価	
		H25	H30	R5			
1-⑤	特定健康診査の受診率	16.2%	19.7%	28.6% (R4)	30.0%	B	
1-⑥	がん検診受診率※	胃	男 5.0% 女 4.3%	男 2.9% (2.7) 女 2.5% (3.7)	男 1.7% 女 2.5% (R3)	20.0%	※
		肺	男 9.6% 女 9.9%	男 4.3% (1.3) 女 4.3% (2.6)	男 1.0% 女 2.0% (R3)	20.0%	
		大腸	男 7.7% 女 6.8%	男 9.3% (2.5) 女 8.3% (4.0)	男 2.2% 女 3.5% (R3)	20.0%	
		子宮	17.7%	15.2% (19.2)	19.2% (R3)	30.0%	
		乳	8.2%	7.0% (10.7)	10.1% (R3)	30.0%	
1-⑦	過去1年間に定期的に歯科健診を受けている人の割合	30.0%	32.9%	41.4%	65.0%	B	

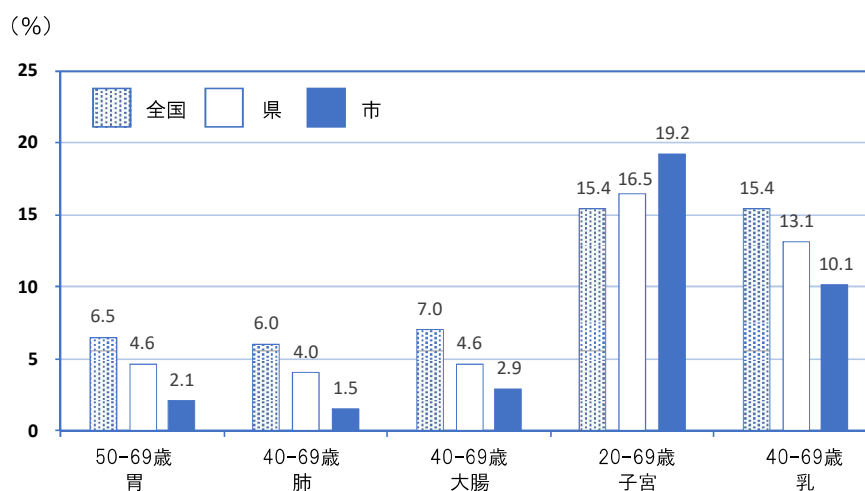
※ 平成30年度の実績値は下関市保健事業実績。( )は、地域保健・健康増進事業報告数

健診受診のうち、特定健康診査(下関市国民健康保険)や歯科健診の受診については、平成25年度に比べると受診率は増加していますが、目標値を達成できていません。

がん検診の受診率は、国の地域保健・健康増進事業報告における母数・報告対象年齢の変更により、評価が困難となっています。

がん検診の受診率は、全国・県と比べると低い状態のため、市内7事業所(令和6年3月時点)との連携事業である「下関市がん検診受診率向上プロジェクト」をはじめ、ターゲットに合わせた受診勧奨や科学的根拠に基づくがん予防についても、併せて啓発していく必要があると考えます。

【地域保健・健康増進事業報告でみるがん検診受診率(令和3年度)】

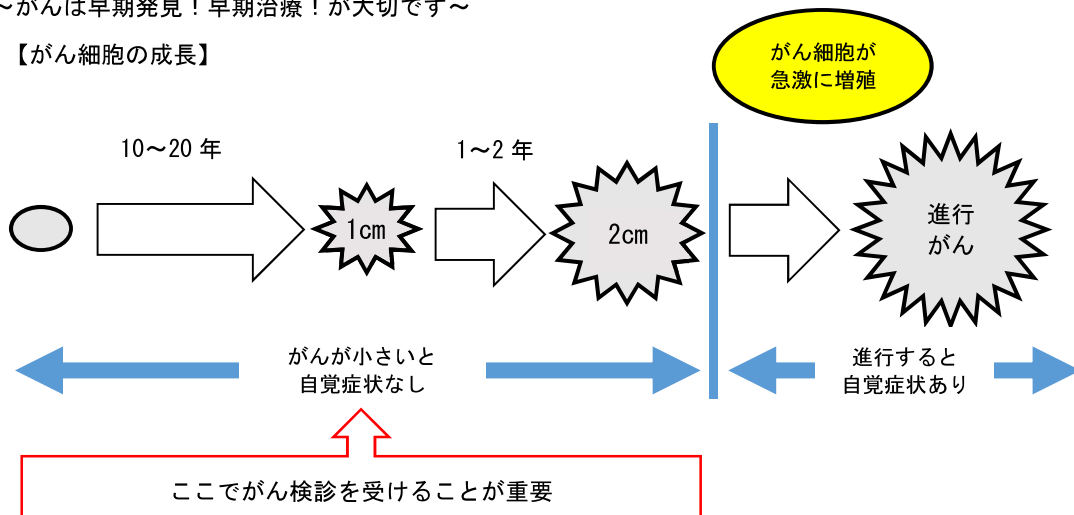


資料：地域保健・健康増進事業報告



～がんは早期発見！早期治療！が大切です～

【がん細胞の成長】



●定期的ながん検診が必要な理由

がん検診は1回受けて終わりではありません。1回の結果が「異常なし」であっても、将来にわたって、がんの危険がないということではありません。「がん」のリスクはがん検診で「異常なし」となった後、次の検診までの間隔があげばあくほど高くなってきます。「がん」をタイムリーに発見するためには、定期的ながん検診が必要です。

【がん検診の受診とあわせて意識したい「日本人のためのがん予防法」】

科学的根拠に根ざしたがん予防ガイドライン「日本人のためのがん予防法（5+1）」



5つの改善可能な生活習慣（「感染症の検査を受ける」以外）を実践することで、がんのリスクがほぼ半減するという調査があります。1つでも多くの健康習慣を実践しましょう。

資料：がん情報サービス「科学的根拠に基づくがん予防」

### ③ 栄養・食生活

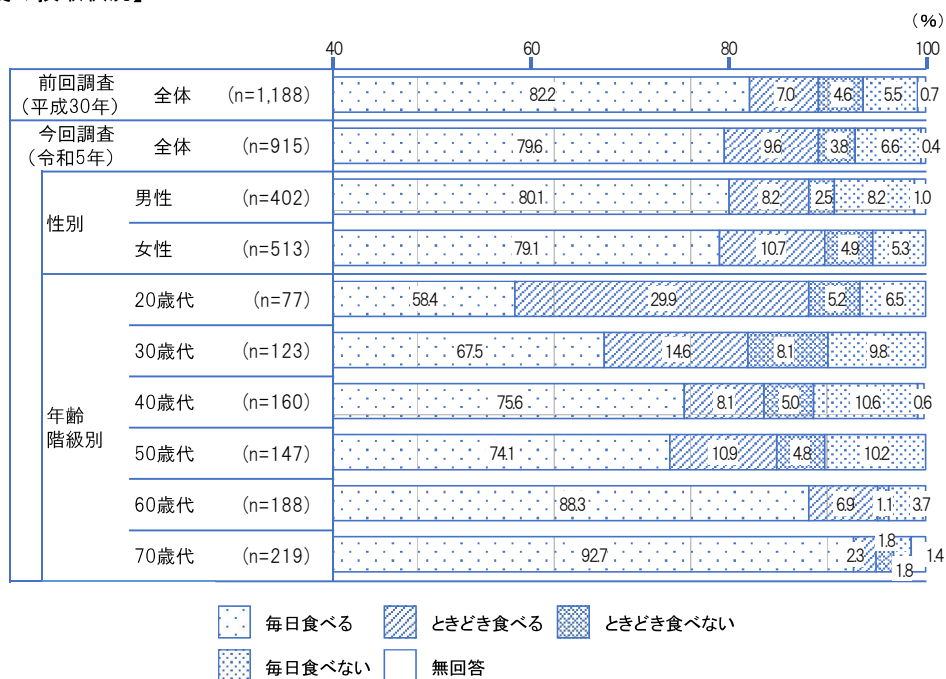
評価項目		実績値			目標 (R5)	評価
		H25	H30	R5		
1-⑧	朝食を欠食する人の割合	18.5%	17.1%	20.0%	10%以下	C
1-⑨	食生活に気をつけていることがある人の割合	—	69.7% (H29)	73.2% (R4)	90.0%	B
1-⑩	緑黄色野菜を毎日食べる人の割合	—	37.9% (H29)	32.2% (R4)	50.0%	D
1-⑪	成人肥満者 (BMI が 25.0 以上) の割合	男 23.4% 女 14.4%	男 21.5% 女 19.3%	男 29.4% 女 17.2%	男 15%以下 女 14%以下	D
1-⑫	適正体重を維持している人の割合 (適正体重 : 18.5 ≤ BMI < 25.0)	男 69.5% 女 71.5%	男 71.9% 女 67.0%	男 64.2% 女 67.4%	80%以上	D

栄養・食生活では、食生活に気をつけていることがある人の割合が増加していますが、目標値を達成できていません。

朝食の欠食※ の割合については、特に 20 歳代は他の世代に比べて高くなっています。30～50 歳代の朝食の欠食は、20 歳代に比べると割合は低いものの、2～3 割が欠食しています。朝食の欠食は生活習慣病のリスクと関連すること、家庭においては多くが子育てと重なる時期であり、保護者の朝食の欠食がその子どもに影響に与える可能性があることを踏まえ、引き続き世代に応じた朝食の欠食に対する取組が必要であると考えます。

※ 朝食の欠食：ときどき食べる、ときどき食べない、毎日食べないを合算

#### 【朝食の摂取状況】

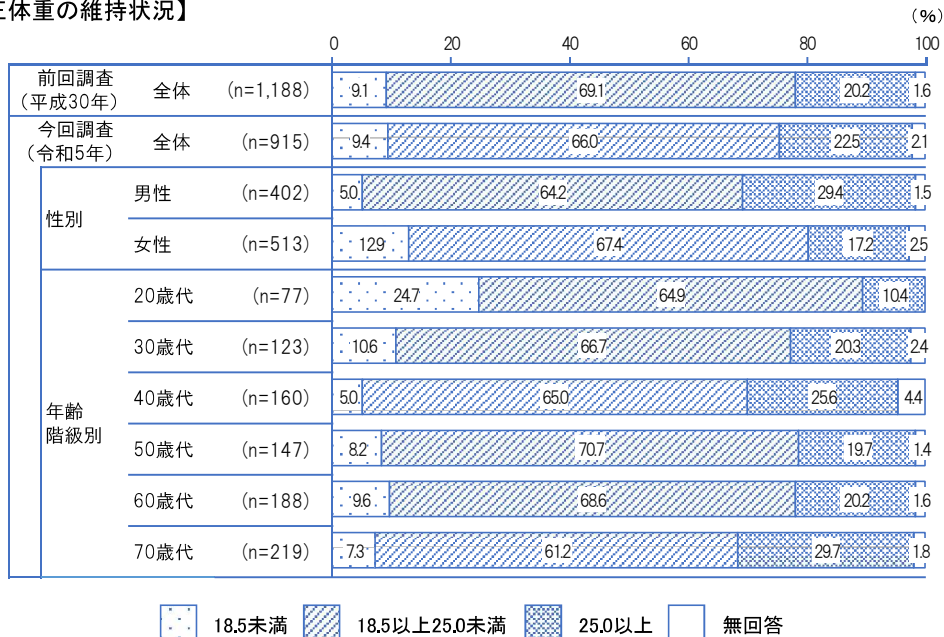


資料：健康づくりに関するアンケート調査 (R5)

成人肥満者(BMIが25.0以上)の割合については、平成25年度に比べると男女ともに増加しており、運動、その他の生活習慣とも合わせて取り組む必要があると考えます。

適正体重の維持については、若年女性のやせは骨量減少、低出生体重児出産のリスクなどとの関連があり、高齢者のやせは肥満よりも死亡率が高くなるといわれています。そのため、世代ごとの課題に応じた取組が必要と考えます。

【適正体重の維持状況】



資料：健康づくりに関するアンケート調査（R5）



ミニ情報

【朝食を毎日食べることと私たちの生活との関係】

農林水産省では、食育に資するエビデンス（根拠）として日本人を対象とした研究から分かったことをパンフレット『食育』ってどんないいことがあるの？～エビデンスに基づいて分かったこと～で紹介しています。そのなかで、朝食を食べる習慣は、①バランスの良い栄養素・食品の摂取量②良好な生活リズム③こころの健康④高い学力・体力や良好な学習習慣などと関係しているという研究結果が複数報告されています。



朝食を食べる習慣と食事の栄養バランスとの関係

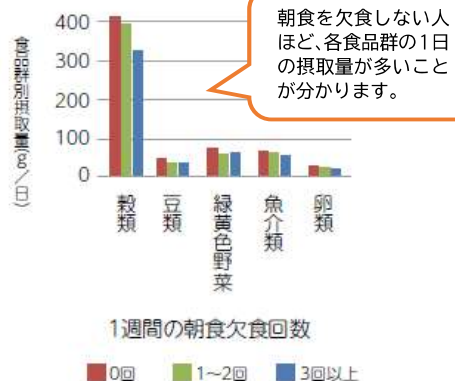
研究ノート

～朝食を食べている人ほど栄養素・食品摂取量が多い!?～

誰を調べたの？	13都府県にある22の大学・短大・専門学校の新入生(女性)2,069人を対象としました。
何を調べたの？	1週間の朝食欠食回数と栄養素や食品群の摂取量との関連を調べました。
何が分かったの？	朝食を毎日食べる学生は、週3回以上朝食を欠食する学生と比べて、エネルギー、たんぱく質、脂質、炭水化物、ミネラル類、ビタミン類、脂肪酸、食物繊維など、多くの栄養素等について摂取量が多いという結果でした。また、食品群では、穀類、豆類、緑黄色野菜、魚介類、卵類の摂取量が多いという結果でした。

山本 美紀子ら, 青年期女子の栄養素等摂取量および食品群別摂取量に及ぼす朝食欠食の影響, 健康支援, 2006, 8(2), P97-105 [論文番号 104]

朝食欠食回数と食品群別摂取量の関係





#### ④ 身体活動・運動

評価項目		実績値			目標 (R5)	評価
		H25	H30	R5		
1-⑬	日常生活において健康の維持・増進のために意識的に身体を動かすように心がけている人の割合	49.3%	50.9%	54.6%	70.0%	B
1-⑭	1日30分以上歩く人の割合※ <sup>1</sup>	22.5% (-)	19.7% (39.5)	- (43.2)	25.0%	※
1-⑮	職場のみんなでウォークビズの参加者数	689人 (H25は 2回実施)	275人	240人 (R4)	1,000人	D
1-⑯	ロコモティブシンドローム(運動器症候群)に関するロコチェック※ <sup>2</sup> に該当する人(40歳以上)の割合	26.7%	31.8%	29.2%	24.0%	D

※<sup>1</sup>平成25年度・平成30年度は「ウォーキング習慣のある人」の数値。( )は、「1日30分以上歩く人」の数値

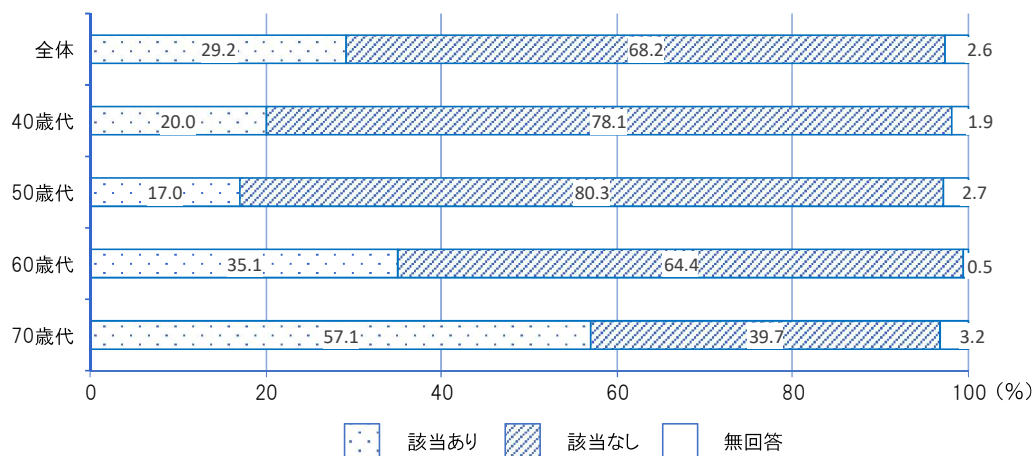
※<sup>2</sup>ロコチェック：骨や筋肉、関節などの運動器が衰えてないか、7つの項目でチェックできる簡易テスト。項目に1つでも該当すればロコモに該当

身体活動・運動については、身体を動かすように心がけている人の割合が増加しました。

ロコチェックに該当する人の割合については、平成25年度時に比べると該当者が微増しています。60～70歳代にロコチェックの該当者の割合が増加する傾向にあることや、社会活動への参加状況も数値に影響することが考えられるため、年齢に応じた身体活動量の維持増進に加えて、社会活動への参加を促すための環境づくりも合わせて行う必要があると考えます。

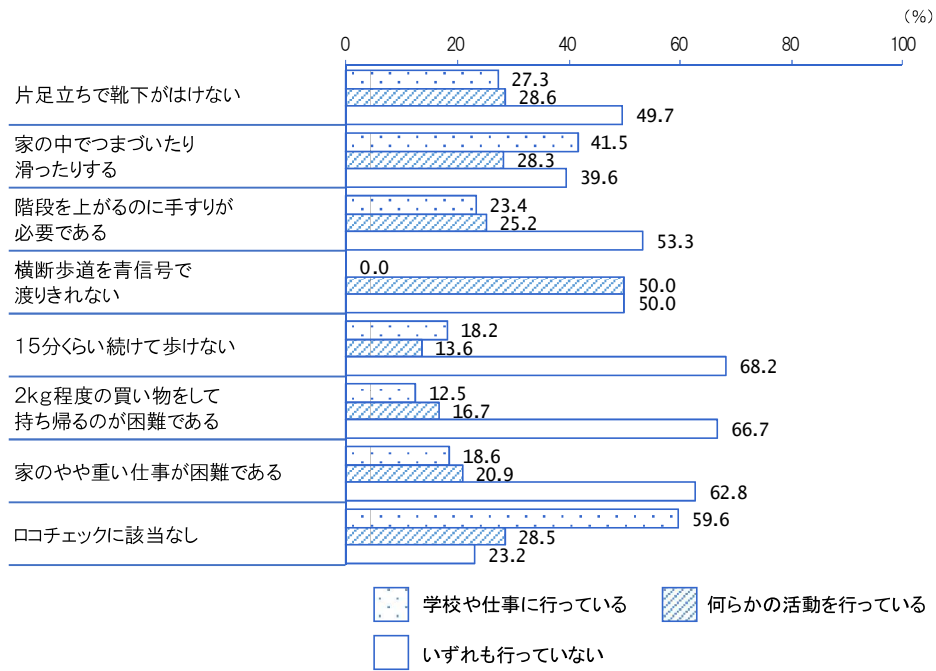
身体活動や運動量は、2型糖尿病、循環器病、がん、ロコモティブシンドローム、うつ病、認知症などの発症・罹患リスクに影響を及ぼすことが報告されているだけでなく、高齢者の自立度低下や虚弱の危険因子であるため、引き続き世代ごとの課題に応じた取組が必要です。

【ロコチェックの該当状況(対象:40～79歳)】



資料：健康づくりに関するアンケート調査 (R5)

【「ロコチェックの該当状況」と「社会活動」の関係（対象：20～79歳）】



資料：健康づくりに関するアンケート調査（R5）



ミニ情報

【身体活動と運動】

「身体活動」とは、安静にしている状態よりも多くのエネルギーを消費するすべての動き（動作）を指し、①生活活動と②運動の2つに分けられます。

①生活活動：日常生活における家事・労働・通勤・通学などに伴う活動

例：＜生活上の活動＞



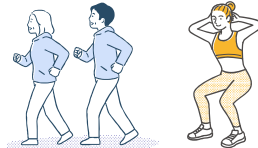
買い物・洗濯物を干すなどの家事、犬の散歩  
子どもと屋外で遊ぶ など

＜仕事上の活動＞



通勤や営業の外回り、階段昇降・荷物運搬、農作業 など

②運動：スポーツやフィットネスなどの、健康・体力の維持・増進を目的として、計画的・意図的に実施する活動



【+10（プラステン） 今より10分多く体を動かそう】

今より10分多く体を動かすだけで、「死亡のリスク」「生活習慣病の発症」「がんの発症」「ロコモ・認知症の発症」を低下させることが可能であることが示唆されています。

【生活の中でプラステン～できることから始めることが大事です～】

・今より10分多く歩く



・階段を使う



・ゆっくり座って  
ゆっくり立って  
スクワット



・こころも  
あわせて  
ストレッチ



・歯みがきしながら  
かかと上げ



・週末は家族で  
お出かけ



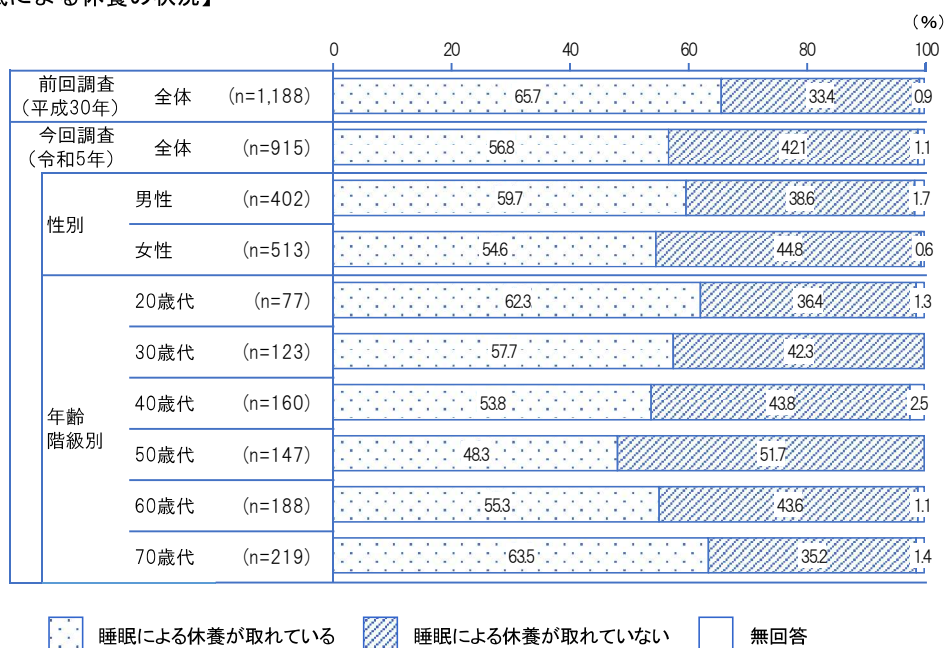
資料：厚生労働省 e-ヘルスネット「アクティブガイド」

## ⑤ 休養・こころ

評価項目		実績値			目標 (R5)	評価
		H25	H30	R5		
1-⑰	睡眠による休養を十分に取れていない人の割合	32.1%	33.4%	42.1%	24.0%以下	D
1-⑱	自分なりのストレス解消法を持っている人の割合	80.9%	72.7%	72.3%	90.0%	D

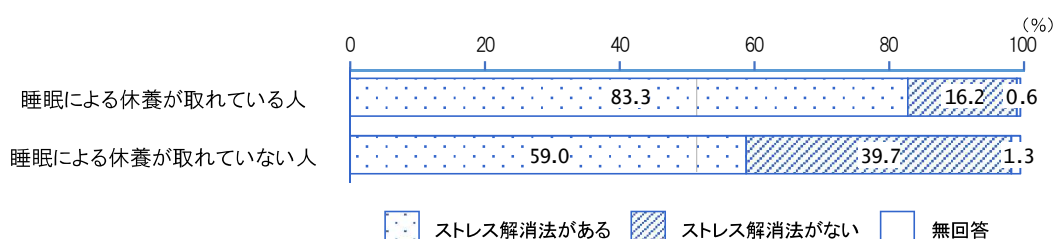
休養・こころについては、睡眠による休養が十分に取れていない人の割合が増加しています。性別でみると男性より女性の方が、年代別でみると40～50歳代が他の世代に比べると睡眠による休養が十分に取れていない人の割合が高くなっています。また、ストレス解消法の有無との関連については、睡眠による休養が十分に取れていない人は、睡眠による休養が取れている人と比較してストレス解消法がある人の割合が低くなっています。

【睡眠による休養の状況】



資料：健康づくりに関するアンケート調査 (R5)

【「睡眠による休養状況」と「ストレス解消法の有無」の関係】



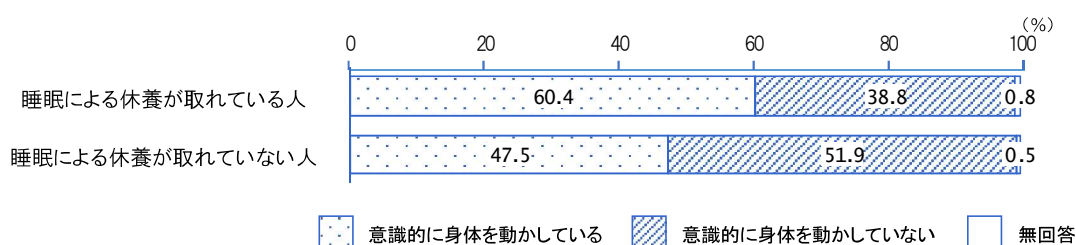
資料：健康づくりに関するアンケート調査 (R5)

身体活動・運動との関連については、睡眠による休養が十分取れていない人は、意識的に身体を動かす人の割合が低くなっていました。

睡眠やストレス解消につながる余暇活動は、健やかに日々を過ごすためのところと身体能力を自ら高めることにつながることで、他の生活習慣との関連も深いことから、様々な角度から取組を進めていく必要があると考えます。

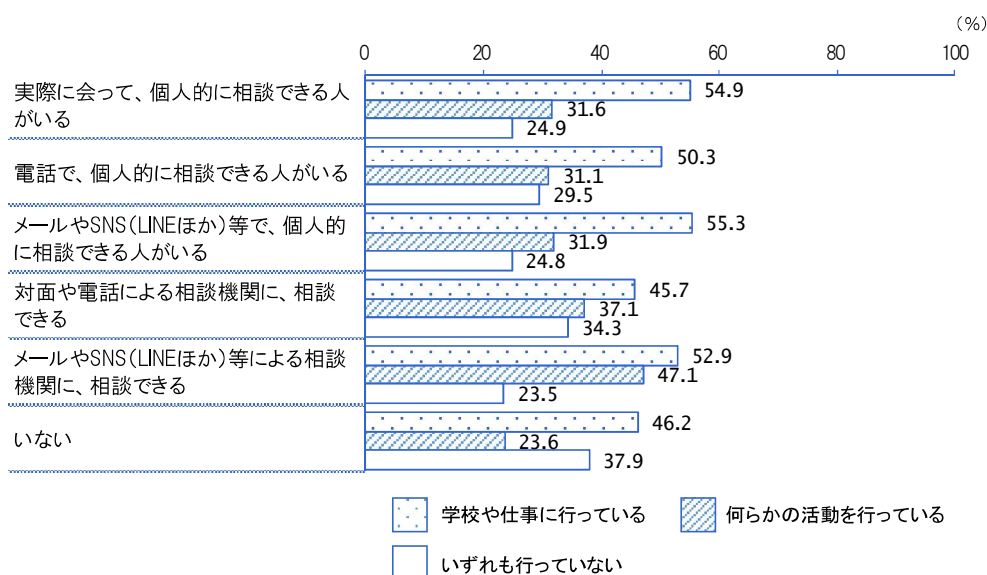
また、こころの健康を保つ上で大切なことの一つとして相談できる人(機関を含む)の存在があります。その存在の有無と社会活動の状況との関連については、学校・仕事に行っている人であっても、相談できる人(機関含む)がいない人が 5 割近く存在し、悩みやつらい気持ちが生じた際に、所属するコミュニティの中で孤立することなく、必要な支援が受けられるような環境整備も合わせて行う必要があると考えます。

【「睡眠による休養状況」と「意識的に身体を動かすか否か」の関係】



資料：健康づくりに関するアンケート調査 (R5)

【「相談する人(機関含む)の有無」と「社会活動の有無」の関係】



資料：健康づくりに関するアンケート調査 (R5)

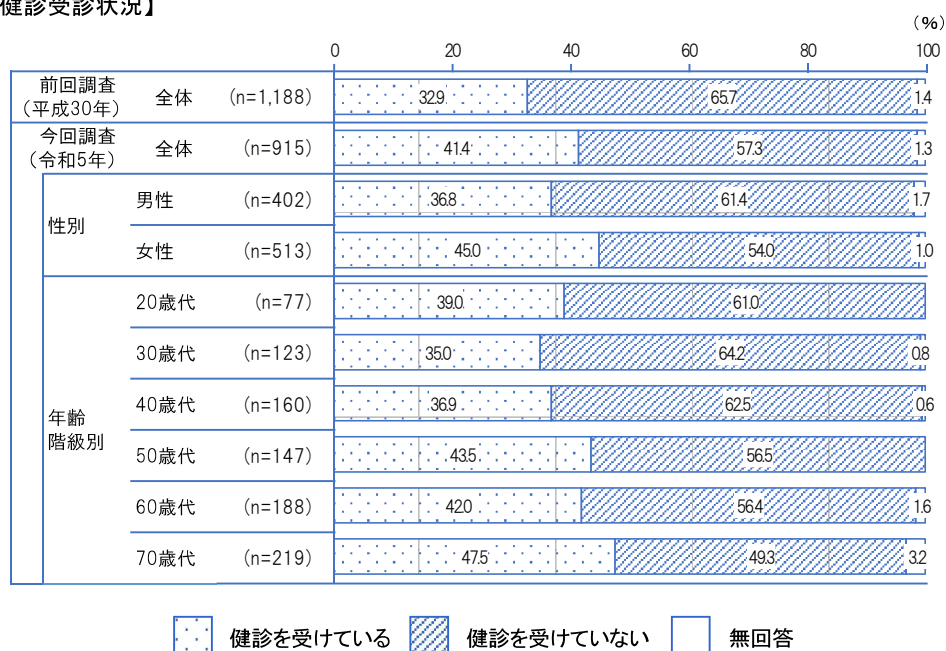
⑥ 歯・口腔

評価項目		実績値			目標 (R5)	評価
		H25	H30	R5		
1-⑱	3歳児でう蝕のない人の割合	77.9%	82.1%	85.9% (R4)	90.0%	B
1-⑳	12歳児でう蝕のない人の割合	57.0%	65.0%	73.3% (R4)	65.0%	A
1-㉑	過去1年間に定期的に歯科健診を受けている人の割合	30.0%	32.9%	41.4%	65.0%	B

歯・口腔については、すべての項目について改善しており、12歳児でう蝕のない人が目標に達しています。

歯科健診については、受診している割合は性別で見ると、女性の方が高く、世代ごとに見ると20～40歳代はその他の世代に比べると低くなっています。

【歯科健診受診状況】



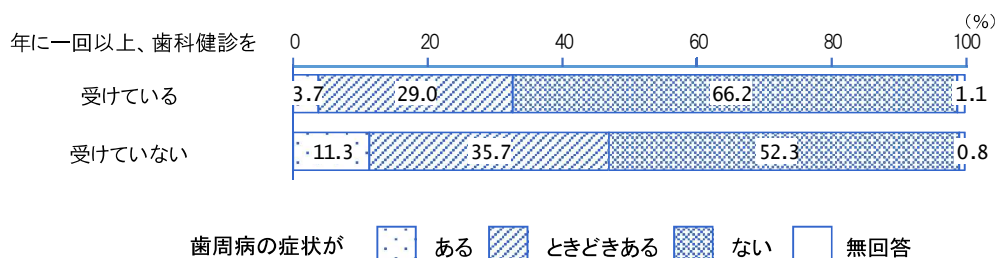
資料：健康づくりに関するアンケート調査（R5）

また、歯科健診を受けていない人は、歯周病の症状※を有する人の割合が高いことから、セルフケア(歯みがき習慣、補助清掃用具の使用など)に加え、プロフェッショナルケア(歯のクリーニング、セルフケアの指導など)が歯・口腔の健康には重要と考えます。

歯・口腔の健康については、健康で質の高い生活を営む上で基礎的かつ重要な役割を果たすこと、口腔の健康が全身の健康にも関係していることから、かかりつけ歯科医を持ち定期的な歯科健診による継続的な口腔管理を推進していく必要があると考えます。

※ 歯周病の症状：ここでは症状の一部である「歯ぐきが腫れてぶよぶよする」「歯を磨いた時に血がでる」ことを指す。

#### 【「歯科受診状況」と「歯周病の症状」の関係】



資料：健康づくりに関するアンケート調査（R5）



#### ミニ情報

歯周病は、歯の周囲の汚れ（プラーク）の中に含まれる細菌の毒素の影響で、歯ぐき（歯肉）に炎症が起きて、腫れたり、出血しやすくなったり、また歯を支える骨（歯槽骨）が溶けていき、歯がグラグラしたり抜けたりする病気です。さらに、歯周病そのものも多くの病気に関わっていることがわかってきています。（例：糖尿病、肥満、早産や低体重児出産、心筋梗塞や脳梗塞など）

歯周病は初期の段階では、なかなか自分自身で自覚できる症状は出てきません。次のような症状があった場合は、歯周病の可能性がります。

#### 【歯周病のセルフチェックリスト】



朝起きたときに、口の中がネバネバする

硬いものが噛みにくい

歯肉がときどき腫れる

歯肉が下がって、歯と歯の間にすきまができてきた



歯みがきのときに出血する

口臭が気になる

歯がグラグラする



症状の有無にかかわらず、かかりつけ歯科医を持ち、定期的な歯科健診でお口の状態をチェックし、歯とお口の健康を保ち全身の健康も守りましょう。



資料：厚生労働省 e-ヘルスネット「歯周疾患の自覚症状とセルフチェック」

⑦ 喫煙

評価項目		実績値			目標 (R5)	評価
		H25	H30	R5		
1-㉔	成人の喫煙率（現在喫煙している人のうち、やめたいと思っている人が禁煙する）	男 28.1% 女 7.6%	男 24.4% 女 6.4%	男 26.4% 女 6.6%	男 20.0% 女 5.0%	C
1-㉕	妊娠中の喫煙の割合	5.1%	2.4%	1.9% (R4)	0%	B

喫煙については、平成 25 年度に比べると男女ともに喫煙率は減少していますが、目標値を達成できていません。

妊娠中の喫煙については、平成 25 年度時に比べると喫煙率は減少していますが、目標値を達成できていません。

引き続き、世界禁煙デーや保健事業を通じた啓発、地域保健と職域保健の連携事業である「下関市地域保健・職域保健連携推進協議会」を通じた事業所へのアプローチを続けていく必要があると考えます。



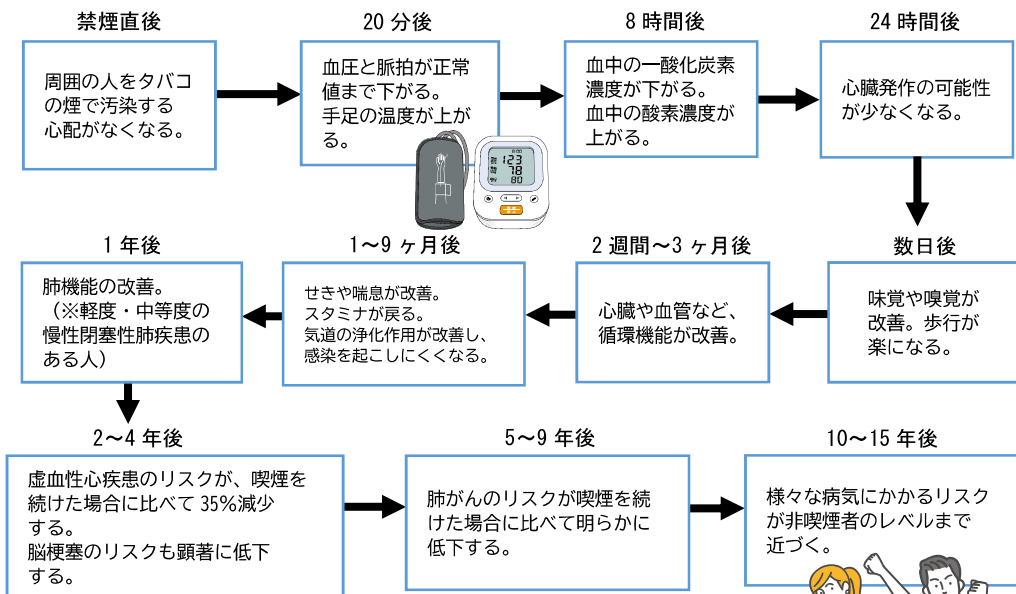
ミニ情報

【禁煙の効果】

長年タバコを吸っていても「禁煙」するのに遅すぎることはありません。



<時間の経過と禁煙の効果>



資料：厚生労働省 e-ヘルスネット「禁煙の効果」

## ⑧ 飲酒

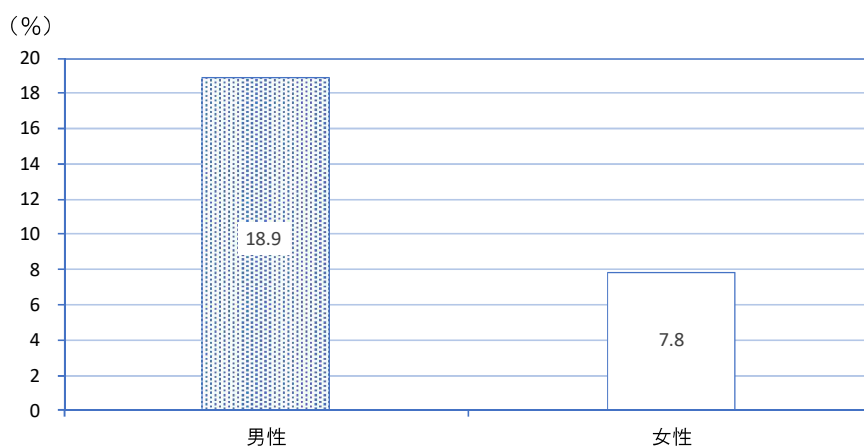
評価項目		実績値			目標 (R5)	評価
		H25	H30	R5		
1-㉔	飲酒習慣のあるもの(週3回以上、1日1合以上)のうち週2日の休肝日を設けている人の割合	26.8%	31.0%	29.1%	34.0%	D
1-㉕	妊娠中の飲酒の割合	9.7%	1.6%	0.5% (R4)	0%	B

飲酒については、妊娠中の飲酒の割合が平成25年度時に比べると改善していますが、目標値を達成できていません。

飲酒習慣のあるもののうち、週2日の休肝日を設けている人の割合については、平成25年度に比べると増加していました。今後は、休肝日を設けることと合わせて、生活習慣病のリスクを高める飲酒量※についても啓発していく必要があると考えます。

※ 1日あたり平均純アルコール量 男性40g(2合以上)、女性20g(1合以上)

【飲酒頻度が週3日～毎日で、生活習慣病のリスクを高める飲酒をしている人の割合】



資料：健康づくりに関するアンケート調査 (R5)



## ◆いのちのハーモニーを奏でるまちづくり

### (1)人と人がふれあう仕組みづくり

評価項目		実績値			目標 (R5)	評価
		H25	H30	R5		
2-①	ふくふく健康チャレンジ 対象事業数（企業・健康づくり 団体等の実施する事業）	30事業	52事業	65事業 (R4)	70事業	B

市民一人ひとりが楽しみながら健康づくりに取り組むことで、健康に関心を持ち、健康づくりを実践・継続することを目的としてふくふく健康チャレンジを実施しました。また、健康づくりに取り組んでいる企業や団体の活動を市民に知ってもらうことで、個人の健康づくりのきっかけや健康づくりを通じた人とのつながりを増やすことを目的として、「ふくふく健康チャレンジ対象事業」を増やすことにも取り組みました。

目標を達成することはできませんでしたが、年々事業数を増加させることができました。対象事業の協力団体として下関市健康づくり推進協議会委員の所属団体、しものせき健康ブランド認定事業所、健康づくり取り組み隊、市の関連施設で実施される事業、市内医療機関が実施する健康に関連した事業、庁内各課で実施する事業などの協力を得ることができました。健康づくりの推進は行政のみならず、産官学を含めた様々な担い手と連携することで、市民が健康に向かうよう後押しし、健康づくりのすそ野を広げていく必要があると考えます。

#### 【ふくふく健康チャレンジ応募者数及び年代別応募者割合】

	応募者数 (人)	応募者割合 (%)				
		10代以下	20～30代	40～50代	60代以上	不明
平成24年度 (初年度)	288	0.3	28.1	23.0	46.2	2.4
平成25年度	551	1.8	19.1	21.7	56.5	0.9
平成30年度	1,992	4.8	17.7	15.3	58.3	3.8
令和4年度	564	0.7	10.7	19.1	69.0	0.5

※平成27年度～令和元年度までは複数応募を可能とした

若い世代、働き盛り世代、特に健康に関心が低い方・関心があるが取り組む時間の確保が難しい方にとって、ふくふく健康チャレンジを健康づくりの動機付けとするためには、工夫が必要ではないかと考えます。各世代の興味関心があることを切り口とすること、楽しみながら取り組むことでインセンティブが得られたり、こうした取組の結果として健康づくりにつながり、自然に健康になれる環境整備が必要と考えます。

## (2) みんなで支えあえる仕組みづくり

評価項目		実績値			目標 (R5)	評価
		H25	H30	R5		
2-②	しものせき健康ブランド認定事業所数	3事業所	5事業所	5事業所	10事業所	B

しものせき健康ブランドは、市民の健康づくりに一緒に取り組む企業を認定する制度です。新型コロナウイルスの影響もあり、認定事業所を増やしていく取組は困難でしたが、一方で、市が「健康増進に関する連携協定」や「包括連携協定」を締結する事業所は増えています。第二次計画の期間終了とともに、認定事業所を増やす取組は終了し、現在の認定事業所や連携協定事業所とは引き続き協働で健康づくりを進めていく必要があると考えます。

また、第一次計画より地域において健康づくりを行い、かつ本計画を理解し、計画推進に取り組む団体を「健康づくり取り組み隊」として登録し、その団体数を増やすことに取り組んできました。「健康づくり取り組み隊」として登録している団体数は一部ですが、地域において健康づくりを行う団体は、当初と比較して大幅に増加し、自主的に活動がなされるようになりました。こうしたことから、「健康づくり取り組み隊」の登録制度を運用して市が活動をPRする従来の取組について見直す時期にあると考えます。

そこで、第二次計画の期間終了とともに、これら2つの登録制度の所期の目的は達成したため終了します。今後は、より多くの市民が健康に関心を持ち、行動・継続する後押しとなるよう、デジタル媒体を活用した取組を本格的に検討していきます。

## 4 ふくふく重点プロジェクトの評価

健康づくりの取組をより効果的に推進するため、2つの重点プロジェクトを設けました。

### (1) 重点世代プロジェクト

#### ア. 10代後半～20代前半の取組

##### ① 高校生の健康づくり応援メニュー

目的：高校生に対する健康づくりを支援するツールをまとめて示し、より多くの方に利用していただくことにより、健康づくりに対する意識を高め、より良い生活習慣を確立する。

##### ② 新生活応援講座

目的：就職や進学などで、親元を離れて一人暮らしを始める高校生が、望ましい食習慣や調理の基礎などを身に付け、自らの新生活において実践につなげていく。

##### ③ 大学生あったかごはんプロジェクト

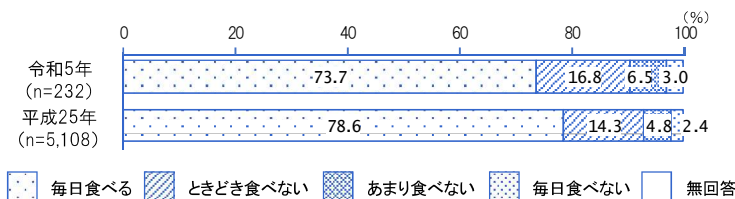
目的：市内の大学に通う大学生に対し、食に関する情報提供を行うことで、正しい食の知識を得て、自分自身の身体と心の健康について考えられるようにする。

#### 【評価】

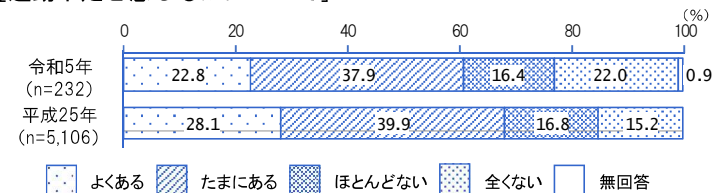
計画推進の重点として高校生や大学生を対象とした様々な取組を推進してきました。今後も、出前講座の周知を継続し、必要時には高校・大学との連携を継続しつつ、若い世代に影響を与える保護者・周囲の大人を含めた対策を推進することが必要と考えます。

【参考：15～17歳の状況】

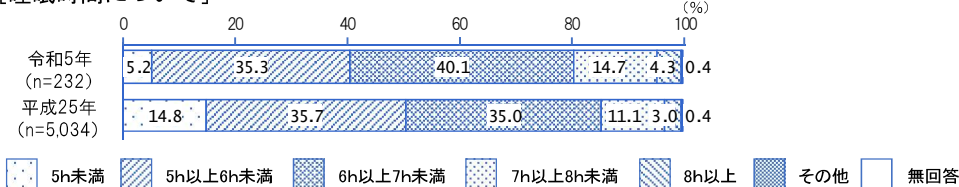
#### [朝食の摂取について]



#### [運動不足と感じるかについて]



#### [睡眠時間について]



平成25年度と比べて、朝食の摂取状況は悪化していますが、運動、睡眠に関する項目は改善がみられました。大学進学・就職により親元を離れると、主体的に生活を整える力が必要になります。

早い段階から、自分で食・運動・休養をはじめとした生活習慣を整えていく力を身につけることが重要です。

資料：健康づくりに関するアンケート調査 (R5)

## イ. 30～40代の取組

### ①職場のみんなでウォークビズ

目的:運動習慣のある人が少ない働き世代に対して、歩くことを通じて健康的な生活習慣を意識づけ、定着していくことで、生活習慣病を予防する。また、職場環境の整備を図る。

### ②いのちのワクチン事業

目的:市民がこころの健康について正しく理解し、市民一人ひとりが自分自身や家族、周りの方のこころの不調にいち早く気づき、こころの健康を保持増進する。

### ③働き盛り応援講座

目的:専門職が健康づくりに関する講座を提供することにより、事業所における健康づくりの推進を行う。

### 【評価】

30～40代は、社会における原動力となる存在であり、家庭においては多くが子育ての時期と重なり、人生において公私ともに時間に追われる多忙な時期であります。そのため、自分の健康に目を向ける余裕がない状況ではありますが、次世代を担う世代の健康に影響を及ぼす重要な時期と捉え、取組を推進してきました。

しかし、多忙な30～40代への直接的なアプローチは難しい現状にあり、子育て支援の側面からのアプローチや事業所との連携などにより取組を推進しているところです。30～40代のみならず、各世代が所属するコミュニティの中で自然に健康に向かう取組が展開されるよう環境整備にも取り組んでいく必要があると考えます。

## (2) 生きる力を育む地域活動活性化プロジェクト

ア. ふくふく健康チャレンジ、イ. しものせき健康ブランドについては、項目別評価(28頁、29頁)参照